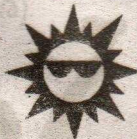
आदित्य
हृदय
स्तोत्र
भाषा-टीका सहित
दीपचन्द बुकसेलर
हाथरस

।। श्री सूर्याय नमः ।।

श्री आदित्य हृदय स्तोत्रम्

भाषा टीका सहितम्

प्रस्तुत पुस्तक में सूर्य नमस्कार, सूर्य तन्त्र, आदित्य हृदय स्तोत्र, आर्ष आदित्य हृदय स्तोत्रम्, नेत्रोपनिषद स्तोत्र, सूर्याष्टकम्, सूर्यार्यास्तोत्रम्, सूर्य कवच, रविवार कथा, रविवार की प्रातः काल की प्रार्थना व सायं काल की प्रार्थना, सूर्य चालीसा, सूर्य भगवान की आरती दी गई हैं।

सम्पादक :

पं० सत्येश कुमार मिश्र

एम० ए०, शास्त्री साहित्यरत्न

प्रकाशक:

दीपचन्द बुकसेलर नयागंज, हाथरस (उ० प्र०)

फोन : (05722) 31820

मूल्य 25/ रु०

'आदित्यहृदय' स्तोत्र

* विनियोग *

ॐ अस्य आदित्यहृदयस्तोत्रस्यागस्त्यऋषिरनुष्टुप्छन्दः, आदित्यहृदयभूतो भगवान् ब्रह्मा देवता निरस्ताशेषविघ्नतया ब्रह्मविद्यासिद्धौ सर्वत्र जयसिद्धौ च विनियोगः।

* ऋष्यादिन्यास *

ॐ अगस्त्यऋषये नमः, शिरसि। अनुष्टुपछन्दसे नमः, मुखे। आदित्यहृदयभूतब्रह्मदेवतायै नमः, हृदि। ॐ बीजाय नमः, गुह्ये। रश्मिमते शक्तये नमः, पादयोः। ॐ तत्सवितुरित्यादिगायत्रीकीलकाय नमः, नाभौ।

* करन्यास *

ॐ रश्मिमते अंगुष्ठाभ्यां नमः। ॐ समुद्यते तर्जनीभ्यां नमः।
ॐ देवासुरनमस्कृताय मध्यमाभ्यां नमः। ॐ विवस्वते अनामिकाभ्यां नमः।
ॐ भास्कराय कनिष्ठिकाभ्यां नमः। ॐ भुवनेश्वराय करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।

* हृदयादि अंगन्यास *

ॐ रश्मिमते हृदयाय नमः। ॐ समुद्यते शिरसे स्वाहा। ॐ देवासुरनमस्कृताय शिखायै वषट्।
ॐ विवस्वते कवचाय हुम्। ॐ भास्कराय नेत्रत्रयाय वौषट्। ॐ भुवनेश्वराय अस्त्राय फट्।

इस प्रकार न्यास करके निम्नांकित मंत्र से भगवान सूर्यका ध्यान एवं नमस्कार करना चाहिये -

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।

||| आदित्यहृदय स्तोत्र |||

ततो युद्धपरिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम्।
रावणं चाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम् ॥१॥
दैवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम्।
उपगम्याब्रवीद् राममगस्त्यो भगवांस्तदा ॥२॥

उधर श्रीरामचन्द्रजी युद्ध से थककर चिन्ता करते हुए रणभूमि में खड़े थे। इतने में रावण भी युद्ध के लिये उनके सामने उपस्थित हो गया। यह देख भगवान् अगस्त्य मुनि, जो देवताओं के साथ युद्ध देखने के लिए आये थे, श्रीरामके पास जाकर बोले।

राम राम महाबाहो श्रृणु गुह्यं सनातनम्।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे ॥३॥

'सबके हृदय में रमण करनेवाले महाबाहो राम ! यह सनातन गोपनीय स्तोत्र सुनो। वत्स ! इसके जप से तुम युद्ध में अपने समस्त शत्रुओं पर विजय पा जाओगे।'

आदित्यहृदयं पुण्यं सर्वशत्रुविनाशनम्।
जयावहं जपं नित्यमक्षयं परमं शिवम् ॥४॥
सर्वमंगलमांगल्यं सर्वपापप्रणाशनम्।
चिन्ताशोकप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ॥५॥

'इस गोपनीय स्तोत्रका नाम है 'आदित्यहृदय'। यह परम पवित्र और सम्पूर्ण शत्रुओं का नाश करनेवाला है। इसके जप से सदा विजय की प्राप्ति होती है। यह नित्य अक्षय और परम कल्याणमय स्तोत्र है। सम्पूर्ण मंगलों का भी मंगल है। इससे सब पापों का नाश हो जाता है। यह चिन्ता और शोक को मिटाने तथा आयु को बढ़ानेवाला उत्तम साधन है।'

रश्मिमन्तं समुद्यन्तं देवासुरनमस्कृतम्।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम् ॥६॥

'भगवान सूर्य अपनी अनन्त किरणों से सुशोभित (रश्मिमान्) हैं। ये नित्य उदय होनेवाले (समुद्यन्), देवता और असुरों से नमस्कृत, विवस्वान् नाम से प्रसिद्ध, प्रभाका विस्तार करनेवाले (भास्कर) और संसार के स्वामी (भुवनेश्वर) हैं। तुम इनका (रश्मिमते नमः, समुद्यते नमः, देवासुरनमस्कृताय नमः, विवस्वते नमः, भास्कराय नमः, भुवनेश्वराय नमः - इन नाम-मंत्रोंके द्वारा) पूजन करो।'

सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वी रश्मिभावनः।
एष देवासुरगणाँल्लोकान् पाति गभस्तिभिः ॥७॥

'सम्पूर्ण देवता इन्हीं के स्वरूप हैं। ये तेज की राशि तथा अपनी किरणों से जगत को सत्ता एवं स्फूर्ति प्रदान करनेवाले हैं। ये ही अपनी रश्मियों का प्रसार करके देवता और असुरों सहित सम्पूर्ण लोकोंका पालन करते हैं।'

एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कन्दः प्रजापतिः।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमो ह्यपां पतिः ॥८॥
पितरो वसवः साध्या अश्विनौ मरुतो मनुः।
वायुर्वन्हिः प्रजाः प्राण ऋतुकर्ता प्रभाकरः ॥९॥

'ये ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव, स्कन्द, प्रजापति, इन्द्र, कुबेर, काल, यम, चन्द्रमा, वरुण, पितर, वसु, साध्य, अश्विनीकुमार, मरुद्गण, मनु, वायु, अग्नि, प्रजा, प्राण, ऋतुओं को प्रकट करनेवाले तथा प्रभा के पुंज हैं।'

आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभस्तिमान्।
सुवर्णसदृशो भानुहिरण्यरेता दिवाकरः ॥१०॥
हरिदश्वः सहस्रार्चिः सप्तसप्तिर्मरीचिमान्।
तिमिरोन्मथनः शम्भुस्त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान् ॥११॥
हिरण्यगर्भः शिशिरस्तपनोऽहस्करो रविः।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः शिशिरनाशनः ॥१२॥
व्योमनाथस्तमोभेदी ऋग्यजुःसामपारगः।
घनवृष्टिरपां मित्रो विन्ध्यवीथीप्लवंगमः ॥१३॥
आतपी मण्डली मृत्युः पिंगलः सर्वतापनः।
कविर्विश्वो महातेजा रक्तः सर्वभवोद्भवः ॥१४॥
नक्षत्रग्रहताराणामधिपो विश्वभावनः।
तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मन् नमोऽस्तु ते ॥१५॥

'इन्हों के नाम- आदित्य (अदितिपुत्र), सविता (जगत को उत्पन्न करनेवाले), सूर्य (सर्वव्यापक), खग (आकाश में विचरनेवाले), पूषा (पोषण करनेवाले), गभस्तिमान् (प्रकाशमान), सुवर्णसदृश, भानु (प्रकाशक), हिरण्यरेता (ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के बीज), दिवाकर (रात्रि का अन्धकार दूर करके दिन का प्रकाश फैलानेवाले), हरिदश्व (दिशाओं में व्यापक अथवा हरे रंग के घोड़ेवाले), सहस्रार्चि (हजारों किरणों से सुशोभित), सप्तसप्ति (सात घोड़ोंवाले), मरीचिमान् (किरणों से सुशोभित), तिमिरोन्मथन (अन्धकार का नाश करनेवाले), शम्भु (कल्याण के उद्गमस्थान), त्वष्टा (भक्तों का दुःख दूर करने अथवा जगत् का संहार करनेवाले), मार्तण्डक (ब्रह्माण्ड को जीवन प्रदान करनेवाले), अंशुमान् (किरण धारण करनेवाले), हिरण्यगर्भ (ब्रह्मा), शिशिर (स्वभाव से ही सुख देनेवाले), तपन (गर्मी पैदा करनेवाले), अहस्कर (दिनकर), रवि (सबकी स्तुति के पात्र), अग्निगर्भ (अग्नि को गर्भ में धारण करनेवाले), अदितिपुत्र, शंख (आनंदस्वरूप एवं व्यापक), शिशिरनाशन (शीत का नाश करनेवाले), व्योमनाथ (आकाश के स्वामी), तमोभेदी (अन्धकार को नष्ट करनेवाले), ऋग, यजुः और सामवेद के पारगामी, घनवृष्टि (घनी वृष्टि के कारण), अपां मित्र (जल को उत्पन्न करनेवाले), विन्ध्यवीथीप्लवंगम (आकाश में तीर्व्रवेग से चलनेवाले), आतपी (घाम उत्पन्न करनेवाले), मण्डली (किरणसमूह को धारण करनेवाले), मृत्यु (मौत के कारण), पिंगल (भूरे रंगवाले), सर्वतापन (सबको ताप देनेवाले), कवि (त्रिकालदर्शी), विश्व (सर्वस्वरूप), महातेजस्वी, रक्त (लाल रंगवाले), सर्वभवोद्भव (सबकी उत्पत्ति के कारण), नक्षत्र, ग्रह और तारों के स्वामी, विश्वभावन (जगत की रक्षा करनेवाले), तेजस्वियों में भी अति तेजस्वी तथा द्वादशात्मा (बारह स्वरूपों में अभिव्यक्त) हैं। (इन सभी नामों से प्रसिद्ध सूर्यदेव !)

आपको नमस्कार है।'

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः ॥१६॥

'पूर्वगिरि-उदयाचल तथा पश्चिमगिरि-अस्ताचल के रूप में आपको नमस्कार है। ज्योतिर्गणों (ग्रहों और तारों) के स्वामी तथा दिन के अधिपति आपको प्रणाम है।'

जयाय जयभद्राय हर्यश्वाय नमो नमः।
नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः ॥१७॥

'आप जयस्वरूप तथा विजय और कल्याण के दाता हैं। आपके रथ में हरे रंग के घोड़े जुते रहते हैं। आपको बारंबार नमस्कार है। सहस्रों किरणों से सुशोभित भगवान् सूर्य! आपको बारंबार प्रणाम है। आप अदिति के पुत्र होने के कारण आदित्य नाम से प्रसिद्ध हैं, आपको नमस्कार है।'

नम उग्राय वीराय सारंगाय नमो नमः।
नमः पद्मप्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तु ते ॥१८॥

'उग्र (अभक्तों के लिए भयंकर), वीर (शक्तिसम्पन्न) और सारंग (शीघ्रगामी) सूर्यदेव को नमस्कार है। कमलों को विकसित करनेवाले प्रचण्ड तेजधारी मार्तण्ड को प्रणाम है।'

ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सूरायादित्यवर्चसे।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषे नमः ॥१९॥

'(परात्पर-रूपमें) आप ब्रह्मा, शिव और विष्णु के भी स्वामी हैं। सूर आपकी संज्ञा है, यह सूर्यमण्डल आपका ही तेज है, आप प्रकाश से परिपूर्ण हैं, सबको स्वाहा कर देनेवाला अग्नि आपका ही स्वरूप है, आप रौद्ररूप धारण करनेवाले हैं; आपको नमस्कार है।'

तमोघ्नाय हिमघ्नाय शत्रुघ्नायामितात्मने।
कृतघ्नघ्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः ॥२०॥

'आप अज्ञान और अन्धकार के नाशक, जड़ता एवं शीत के निवारक तथा शत्रु का नाश करनेवाले हैं, आपका स्वरूप अप्रमेय है। आप कृतघ्नों का नाश करनेवाले, सम्पूर्ण ज्योतियों के स्वामी और देवस्वरूप हैं; आपको नमस्कार है।'

तप्तचामीकराभाय हरये विश्वकर्मणे।
नमस्तमोऽभिनिघ्नाय रुचये लोकसाक्षिणे ॥२१॥

'आपकी प्रभा तपाये हुए सुवर्ण के समान है, आप हरि (अज्ञान का हरण करनेवाले) और विश्वकर्मा (संसार की सृष्टि करनेवाले) हैं; तम के नाशक, प्रकाशस्वरूप और जगत् के साक्षी हैं; आपको नमस्कार है।'

नाशयत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः।
पायत्येष तपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः ॥२२॥

'रघुनन्दन! ये भगवान सूर्य ही सम्पूर्ण भूतों का संहार, सृष्टि और पालन करते हैं। ये ही अपनी किरणों से गर्मी पहुँचाते और वर्षा करते हैं।'

एष सुप्तेषु जागर्ति भूतेषु परिनिष्ठितः।
एष चैवाग्निहोत्रं च फलं चैवाग्निहोत्रिणाम् ॥२३॥

'ये सब भूतों में अन्तर्यामीरूप से स्थित होकर उनके सो जाने पर भी जागते रहते हैं। ये ही अग्निहोत्र तथा अग्निहोत्री पुरुषों को मिलनेवाले फल हैं।'

देवाश्च क्रतवश्चैव क्रतूनां फलमेव च।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमप्रभुः ॥२४॥

'(यज्ञ में भाग ग्रहण करनेवाले) देवता, यज्ञ और यज्ञों के फल भी ये ही हैं। सम्पूर्ण लोकों में जितनी क्रियाएँ होती हैं, उन सबका फल देने में ये ही पूर्ण समर्थ हैं।'

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च।
कीर्तयन् पुरुषः कश्चिन्नावसीदति राघव ॥२५॥

'राघव! विपत्ति में, कष्ट में, दुर्गम मार्ग में तथा और किसी भय के अवसर पर जो कोई पुरुष इन सूर्यदेव का कीर्तन करता है, उसे दुःख नहीं भोगना पड़ता।'

पूजयस्वैनमेकाग्रो देवदेवं जगत्पतिम्।
एतत् त्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यति ॥२६॥

'इसलिए तुम एकाग्रचित्त होकर इन देवाधिदेव जगदीश्वर की पूजा करो। इस आदित्यहृदय का तीन बार जप करने से तुम युद्ध में विजय पाओगे।'

अस्मिन् क्षणे महाबाहो रावणं त्वं जहिष्यसि।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतम् ॥२७॥

'महाबाहो! तुम इसी क्षण रावण का वध कर सकोगे।' यह कहकर अगस्त्यजी जैसे आये थे, उसी प्रकार चले गये।

एतच्छ्रुत्वा महातेजा, नष्टशोकोऽभवत् तदा।
धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान् ॥२८॥
आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान्।
त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादाय वीर्यवान् ॥२९॥
रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थे समुपागमत्।
सर्वयत्नेन महता वृतस्तस्य वधेऽभवत् ॥३०॥

उनका उपदेश सुनकर महातेजस्वी श्रीरामचन्द्रजी का शोक दूर हो गया। उन्होंने प्रसन्न होकर शुद्धचित्त से आदित्यहृदय को धारण किया और तीन बार आचमन करके शुद्ध हो भगवान सूर्य की ओर देखते हुए इसका तीन बार जप किया। इससे उन्हें बड़ा हर्ष हुआ। फिर परम पराक्रमी रघुनाथजी ने धनुष उठाकर रावण की ओर देखा और उत्साहपूर्वक विजय पाने के लिए वे आगे बढ़े। उन्होंने पूरा प्रयत्न करके रावण के वध का निश्चय किया।

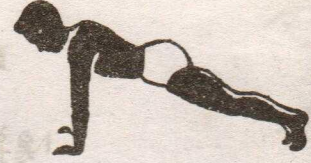
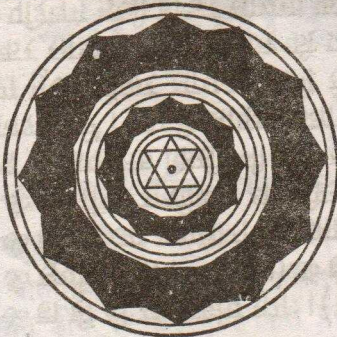
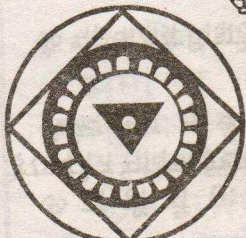
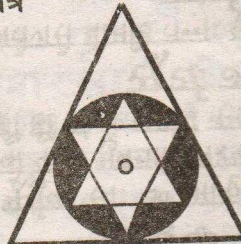
अथ रविरवदन्निरीक्ष्य रामं
मुदितमनाः परमं प्रहृष्यमाणः।
निशिचरपतिसंक्षयं विदित्वा
सुरगणमध्यगतो वचस्त्वरेति ॥३१॥

उस समय देवताओं के मध्य में खड़े हुए भगवान सूर्य ने प्रसन्न होकर श्रीरामचन्द्रजी की ओर देखा और निशाचरराज रावण के विनाश का समय निकट जानकर हर्षपूर्वक कहा – 'रघुनन्दन! अब जल्दी करो'।

इत्यार्षे श्रीमद्रामायणे वाल्मीकीये आदिकाव्ये युद्धकाण्डे पंचाधिकशततमः सर्गः।

सूर्य नमस्कार

(१) (२) (३) (४)

(५) (६) (७)

सूर्य यंत्र

छाया यंत्र

माया यंत्र

सूर्य उपासना करते समय इस यंत्र को सम्मुख रख कर उपासना करें।

उपासना के प्रारम्भ में "ॐ छायाय नमः। ॐ मायाय नमः।।" का उच्चारण करें।

सूर्य पूजन हेतु सामिग्री

१. आसन समर्पण व स्वागत हेतु : फल-फूल।

२. पाद्य हेतु : ४ पल जल जिसमें गंध, पुष्प, धूप, तिल हो।

३. मधुपर्क हेतु : कांसे के पात्र में घी, शहद, दही, दूध व स्नान हेतु जल।

४. वस्त्र : द्रव्य, चन्दन, अगरबत्ती तथा कपूर।

५. रुई का कपूर, घी से युक्त दीपक बनावें।

वैदिक सूर्य मंत्र

ॐ ह्रां ह्रीं ह्रौं सः ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ आकृष्णेन रजसावर्तमानो निवेशयन्तमृतं मर्त्यञ्च। हेरण्ययेन सविता रथेना देवो याति भुवनानि पश्यन्।

ॐ.स्वः भुवः भूः ॐ सः ह्रौं ह्रीं ह्रां ॐ सूर्याय नमः।

सूर्य गायत्री

ॐ भास्कराय विद्महे महातेजसे धीमहि तन्नः सूर्य प्रचोदयात्।

सूर्य मंत्र

(१) ॐ ह्रां ह्रीं ह्रौं सः सूर्याय नमः। (२) ॐ घृणिः सूर्य आदित्योम्।
(३) ॐ सूर्याय नमः। (४) ॐ ह्रीं ह्रीं सूर्याय नमः।
(५) ॐ ह्रीं श्रीं आं ग्रहाधिराजाय आदित्याय स्वाहा।
(६) ॐ ह्रीं घृणिः सूर्यादित्य श्रीं ओउम्। (७) ह्रां ह्रीं सः।

विशेष :- उपरोक्त किसी भी मंत्र की साधना की जा सकती है। मंत्र साधना से पहले सूर्य पूजन अवश्य करें। अपनी आवश्यकतानुसार दिशा निर्धारित करें।

दक्षिण मुखी होकर साधना करने से रोग साधना शोक तथा शत्रु का नाश होता है। उत्तर मुखी होकर साधना करने से धन की प्राप्ति होती है। पूर्व मुखी होकर साधना करने से उन्नति होती है। पश्चिम मुखी होकर साधना करने से दुर्भाग्य का अन्त होता है।

श्री आदित्य हृदय स्तोत्रम्

(भाषा टीका)

शतानीक उवाच

कथमादित्य मुद्यन्तमुपतिष्ठेद् द्विजोत्तम।
एतन्मे ब्रूहि विप्रेन्द्र प्रपद्ये शरणं तव॥१॥

श्री शतानीक ने कहा-हे द्विजश्रेष्ठ ! मैं आपकी शरण में हूँ। कृपया मुझे यह बतायें कि सूर्य के उदीयमान होने पर उपस्थान किस प्रकार करना चाहिए।१।

सुमन्तुरुवाच

इदमेव पुरा पृष्टः शंख चक्र गदाधरः।
प्रणम्य शिरसा देवमर्जुनेन महात्मना॥२॥

सुमन्तु ने कहा-अर्जुन ने शंख चक्र गदाधारी श्री भगवान को दण्डवत करके प्रणाम किया।२।

कुरूक्षेत्रे महाराज प्रवृत्ते भारते रणे।
कृष्णनाथं समासाद्य प्रार्थयित्वाऽब्रवीदितम्॥३॥

हे महाराज ! कुरुक्षेत्र में महाभारत के युद्ध से निवृत्त हो श्रीकृष्ण से अर्जुन ने प्रार्थना कर पूछा।३।

अर्जुन उवाच

ज्ञानं च धर्मशास्त्राणां गुह्याद्गुह्यतरं तथा।
मया कृष्णपरिज्ञातं वाङ्मयं सचराचरम्।।४।।
सूर्य स्तुतिमयं न्यासं वक्तृमर्हसि माधव।
भक्त्या पृच्छामि देवेश कथयस्व प्रसादतः।।५।।

अर्जुन ने कहा-हे श्री कृष्ण ! मैंने धर्मशास्त्र के गोपनीय से गोपनीय वाङ्मय को पूर्ण रीति से समझ लिया है। अब आप स्तुति तथा न्यासादि कहें। हे माधव ! मैं भक्ति-पूर्वक आपसे पूछ रहा हूँ। आप प्रसन्नता से प्रसाद स्वरूप बतायें।४-५।

सूर्य भक्तिं करिष्यामि कथं सूर्यः प्रपूज्यते।
तदहं श्रोतुमिच्छामि त्वत्प्रसादेन यादव।।६।।

हे यादव ! मैं सूर्यदेव की भक्ति करुंगा, अतः यह बतायें कि सूर्य की पूजा कैसे करूँ ? यह सुनने की अभिलाषा है।६।

श्री भगवानुवाच

रूद्रादिदैवतैः सर्वैः पृष्टेन कथितं मया।
वक्ष्येऽहं सूर्य विन्यासं श्रृणु पाण्डवयत्नतः।।७।।

श्री भगवान बोले-रूद्र आदि देवताओं ने जो कुछ भी सूर्य विन्यासादि के विषय में कहा है, वह बताता हूँ। हे पाण्डव ! ध्यान से सुनो।७।

अस्माकं यत्वया पृष्टमेकचित्तो भवार्जुन।
तदहं संप्रवक्ष्यामि आदि मध्यावसानकम्।।८।।

हे अर्जुन ! तुमने मुझसे जो कुछ भी पूछा है, वह मैं तुमसे आदि, मध्य, अन्त तक सभी कुछ कहूँगा। तुम एकाग्रचित्त होकर सुनो।८।

अर्जुन उवाच

नारायण सुरश्रेष्ठ पृच्छामि त्वां महायशः
कथमादित्य मुद्यन्तमुपतिष्ठेत् सनातनम्।।९।।

अर्जुन ने कहा-हे नारायण ! हे सुर-श्रेष्ठ ! महाशय ! मैं तुमसे पूछता हूँ कि सूर्य भगवान का उपस्थान किस भांति करना चाहिये ?।९।

श्री भगवानुवाच

साधु पार्थ महाबाहो बुद्धिमानसि पाण्डवः।
यन्मां प्रच्छस्युपस्थानं तत्पवित्रं विभावसोः।।१०।।

श्री भगवान बोले-हे सखा ! पाण्डव ! तुम बुद्धिमान हो, इसीलिये तुम मुझसे उपस्थान के विषय में पूछते हो, जो कि सबको पवित्र करने वाला है।१०।

सर्वमंगलमांगल्यं सर्वपापप्रणाशनम्।
सर्वरोगप्रशमनमायुर्वर्धनमुत्तमम् ।।११।।

यह सर्वमंगलदाता है। यह सर्व पापनाशक है। यह सर्व रोगनाशक है। यह आयुवर्धक है। ११।

अमित्रदमनं पार्थ संग्रामे जयवर्द्धनम्।
वर्द्धनं धनपुत्राणामादित्यहृदयं श्रृणु।।१२।।

हे पार्थ! शत्रु-विनाशक, संग्राम में जय देने वाला, धन, पुत्र आदि की वृद्धि करने वाला आदित्य हृदय सुनो।१२।

यच्छ्रत्वा सर्वपापेभ्यो मुच्यते नात्र संशयः।
त्रिषुलोकेषु विख्यातं निःश्रेयसकरं परम्।।१३।।

इसमें कोई सन्देह नहीं कि इसे सुनकर प्राणी सभी पापों से छूट जाता है। त्रिलोकी में विख्यात श्रेयस्कर मार्ग है।१३।

देव देवं नमस्कृत्य प्रातरूत्थाय चार्जुन।
विघ्नान्यनेक रूपाणि नश्यन्ति दर्शनादपि।।१४।।

हे अर्जुन! प्रातः काल उठकर देवाधिदेव भगवान को नमस्कार करना चाहिये। जिसके दर्शन मात्र से अनेकों विघ्नों का नाश हो जाता है।१४।

तस्मात् सर्व प्रयत्नेन सूर्यमाराधयेद् सदा।
आदित्यहृदयं नित्यं जाप्यं तच्छ्रणु पाण्डव।।१५।।

हे पाण्डव! सर्व प्रकार के प्रयत्नों से सूर्य भगवान की आराधना करनी चाहिये। आदित्य हृदय का पाठ नित्य करना चाहिये। इस विषय को मैं कहता हूँ, सुनो। १५।

यज्जपान्मुच्यते जन्तुर्दारिद्रयादाशुदुस्तरात्।
लभते च महासिद्धिं कुष्ठ व्याधि विनाशनम्।।१६।।

इसका पाठ करने से मानव कठिन से कठिन दरिद्रता से भी छुटकारा पा जाता है, महासिद्धि प्राप्त होती है, कुष्ठ आदि रोगों का नाश हो जाता है। १६।

अस्मिन् मन्त्रे ऋषिश्छन्दो देवता शक्तिरेव चः।
सर्वमेव महाबाहो कथयामि तवाग्रतः।।१७।।

हे महाबाहो! इस मन्त्र के ऋषि, छन्द, देवता, शक्ति आदि सभी कुछ हैं, उन्हें मैं तुमसे कहता हूँ।१७।

मयातुगोपितं न्यासं सर्वशास्त्रप्रबोधितम्।
अथ ते कथयिष्यामि उत्तमं मन्त्रमेव च।।१८।।

मैंने सभी शास्त्रों का बोध कराने वाला न्यास छिपा रखा था, वह मैं तुमको बताता हूँ। यह मन्त्रों में उत्तम है। १८।

अथ विनियोग मन्त्र

ॐ अस्य श्रीआदित्यहृदयस्तोत्रमन्त्रस्य।
श्रीकृष्ण ऋषिः श्रीसूर्यात्मा त्रिभुवनेश्वरो देवता।
अनुष्टुपूछन्दः हरित हयरथं दिवाकरं घृणिरिति बीजम्।
ॐ नमो भगवते जितवैश्वानर जातवेदस इति शक्तिः।
ॐ नमो भगवते आदित्याय नमः इति कीलकम्।
ॐ अग्नि गर्भ देवता इति मन्त्रः।
ॐ नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
श्री सूर्यनारायण प्रीत्यर्थे जपे विनियोगः।

अथ अंगन्यासः

ॐ हां अगुंष्ठाभ्यां नमः, ॐ हीं तर्जनीभ्यां नमः।
ॐ हूं मध्यमाभ्यां नमः, ॐ हैं अनामिकाभ्यां नमः।
ॐ हः करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः, ॐ हां हृदयाय नमः।
ॐ हीं शिरसे स्वाहा, ॐ हूं शिखायै वषट्,।
ॐ हैं कवचाय हुम्, ॐ हौं नेत्रत्रयाय वौषट्।
ॐ हः अस्त्राय फट्, ॐ हां हीं हूं हैं हौं हः।

अथ ध्यानम्

भास्वद्रत्नाढ्यमौलिः स्फुरदधर रुचारञ्जितश्चारू केशो,
भास्वानू वै दिव्यतेजाः करकमलयुतः स्वर्णवर्णप्रभाभिः।
विश्वाकाशावकाश ग्रहपति शिखरे भाँति यश्चोदयाद्रौ,
सर्वानन्दप्रदाता हरिहरनमितः पातु मां विश्वचक्षुः।।१।।

जो रत्नों से विभूषित सिर वाले हैं, जिनकी कान्ति ओष्ठों की फड़कन से और मोहक हो गई है, जो सुन्दर केश वाले हैं, जो दिव्य तेज वाले हैं, जो कमल रूपी किरणें से युक्त हैं तथा जो स्वर्ण वर्ण वाली प्रभाओं से शोभायमान हो रहे हैं, विश्व रूपी आकाश के समस्त ग्रहों के स्वामी हैं, और जो उदय होते समय अत्यधिक शोभायमान होते हैं। वह सभी सुखों के स्वामी और प्रदायक श्रीविष्णु जी और श्रीशंकर जी द्वारा सदा पूजित हैं। वह विश्वचक्षु भगवान सूर्य सदा सर्वदा मेरी रक्षा करें।१।

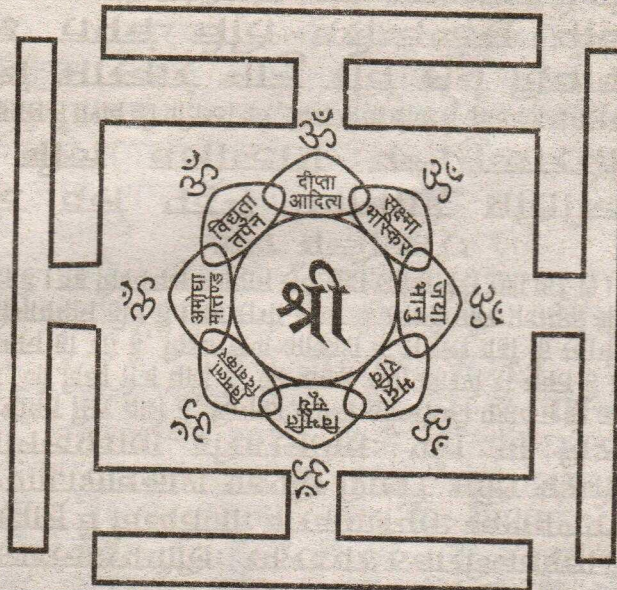
अथ यन्त्रोद्धारः

पूर्वमष्ट दलं पद्मं प्रणवादि प्रतिष्ठितम्।
माया बीजं दलाष्टाग्रे यन्त्रमुद्धारयेदिति।।२।।

सर्वप्रथम अष्टदल कमल में प्रणव की प्रतिष्ठा करें, फिर माया बीज से अष्टदल कमल के आगे मंत्रोद्धार करें।२।

आदित्यं भास्करं भानुं रविं सूर्यं दिवाकरम्।
मार्तण्डं तपनं चेति दलेष्वष्टसु योजयेत्।।३।।

आदित्य, भास्कर, भानु, रवि, सूर्य दिवाकर, मार्तण्ड, तपन का उन आठों दलों में लेखन करें।३।

(इस यन्त्र को अपने समक्ष स्थापित कर लें और आगामी श्लोकों का पाठ करें।)

दीप्ता सूक्ष्मा जया भद्रा विभूतिर्विमला तथा।
अमोघा विद्युता चेति मध्ये श्रीः सर्वतोमुखी।।४।।

दीप्ता, सूक्ष्मा, जया, भद्रा, विभूति, विमला, अमोघा, विद्युता आदि का भी लेखन करें और श्री को मध्य में स्थापित करें।४।

सर्वज्ञः सर्वगश्चैव सर्वकारण देवता।
सर्वेशं सर्वहृदयं नमामि सर्वसाक्षिणम्।।५।।

सर्वज्ञ, सर्वत्र गमन करने वाले, सबके कारण, सबके स्वामी, सर्व हृदयवासी, सभी के साक्षी सूर्य देव को नमस्कार करता हूँ।५।

सर्वात्मा सर्वकर्ता च सृष्टि जीवन पालकः।
हितः स्वर्गोपवर्गश्च भास्करेण नमोस्तुते।।६।।

सभी की आत्मा, सर्व कर्ता, सृष्टि में जीव का पालन करने वाले, स्वर्ग और अपवर्ग के प्रदायक सूर्यदेव, आपको नमस्कार है।६।

नमोनमस्तेऽस्तु सदाविभावसो सर्वात्मने सप्तहयाय भानवे।
अनन्त शक्तिर्मणि भूषणेन ददस्वभुक्तिर्मम मुक्तिमब्ययाम्।।७।।

हे विभावसो! हे सर्व आत्मा! हे सप्त घोड़ों के रथ वाले भानु! हे अनन्त शक्ति मणि भूषण! आपको नमस्कार है। आप मुझे भक्ति और कभी न नष्ट हो पाने वाली युक्ति प्रदान करें।७।

अथऽगन्यास

अर्कं तु मूर्ध्नि विन्यस्य ललाटे तु रविन्यसेत् ।
विन्यसे न्नेत्रयोः सूर्यं कर्णयोश्च दिवाकरम् ।।८।।

शिर में अर्क का, ललाट में रवि का, नेत्रों में सूर्य का, कर्ण में दिवाकर का न्यास करें ।८।

नासिकायां न्यसेद्भानुं मुखे वै भास्करं न्यसेत् ।
पर्जन्यमोष्ठयोश्चैव तीक्ष्णं जिह्वान्तरेन्यसेत् ।।९।।

नासिका में भानु का, मुख में भास्कर का, ओष्ठों में पर्जन्य का, जिह्वा में तीक्षण का न्यास करें ।९।

सुवर्ण रेतसं कण्ठे स्कन्धयोस्तिग्मतेजसम् ।
वाह्वोस्तु पूषणं चैव मित्रं वे पृष्ठतोन्यसेत् ।।१०।।

स्वर्ण रेता का कण्ठ में, तिग्म तेज का स्कन्धों में, पूषण का बाहुओं में, मित्र का पृष्ठ भाग में न्यास करें ।१०।

वरूणं दक्षिणे हस्ते त्वष्टारं वामतः करे ।
हस्तावुष्ण करः पातु हृदयं पातु भानुमान् ।।११।।

वरूण का दाहिने व त्वष्टा का बायें हाथ में, आवुष्ण का दाहिने हाथ में, भानुमान का हृदय में न्यास करें ।११।

उदरे तु यमं विन्द्यादादित्यं नाभि मण्डले ।
कट्यां तु विन्यसेद्धं सं रुद्र मूर्व्योस्तु, विन्यसेत् ।।१२।।

यम का उदर में, आदित्य का नाभि मण्डल में, हंस का कटि में रूद का उरूओं में न्यास करें ।१२।

जान्वोस्तु गोपतिं न्यस्य सवितारं तु जंघयो ।
पादयोश्च विवस्वन्तं गुल्फयोश्च दिवाकरम् ।।१३।।

गोपति का जानुओं में, सविता का जंघाओं में, विवस्वान् का पैरों में, दिवाकर का गुल्फों में न्यास करें ।१३।

वाह्यतस्तु तमोध्वंसं भगमभ्यन्तरेन्यसेत् ।
सर्वांगेषु सहस्रांशुं दिग्विदिक्षुभगंन्यसेत् ।।१४।।

एष आदित्य विन्यासा देवानामपि दुर्लभः ।
इमं भक्त्यान्यसेत् पार्थ स याति परमां गतिम् ।।१५।।

हे अर्जुन! यह सूर्य का न्यास जो देवताओं को भी दुर्लभ है, मैंने तुमको बताया है। जो भी भक्तिपूर्वक इस न्यास को करेगा, उसे परमगति प्राप्त होगी। १५।

काम क्रोध कृतात्पापान्मुच्यते नात्र संशयः ।
सर्पादपि भयं नैव संग्रामेषु पथिष्वपि ।।१६।।

इसमें कोई संशय नहीं कि काम, क्रोध के अभाव में किये गये पापों से मनुष्य छुटकारा पा जाता है । सर्पादि संग्राम मार्ग में किसी प्रकार का भय नहीं रहता है। १६।

रिपु संकटकालेषु तथा चौर समागमे।
त्रिसन्ध्यं जपतो न्यासं महापातक नाशनम्।।१७।।

शत्रु के द्वारा संकट प्रस्तुत करने पर चोरों के समागम में, तीनों संध्याओं में यह न्यास करने से महापातक भी नष्ट हो जाते हैं।१७।

विस्फोटक समुत्पन्नं तीव्रज्वर समुद्भवम्।
शिरोरोगं नेत्ररोगं सर्वव्याधि विनाशनम्।।१८।।

विस्फोटक रोग, तीव्र ज्वर, सिर रोग, नेत्र रोग, सर्व व्याधि इसके पाठ मात्र से नष्ट हो जाती हैं।१८।

कुष्ठव्याधिस्तथादद्रु रोगाश्च विविधाश्चये।
जपमानस्य नश्यन्ति श्रृणु भक्त्याहि अर्जुन।।१९।।

कुष्ठ, व्याधि, दाद, अनेक प्रकार की बीमारियाँ इसके पाठ मात्र से नष्ट हो जाती हैं। अतः हे अर्जुन! इसे भक्तिपूर्वक सुनो।१९।

आदित्यो मन्त्र संयुक्तः आदित्यो भुवनेश्वरः।
आदित्यान्नाः परो देवो ह्यादित्य परमेश्वरः।।२०।।

सूर्य ही मन्त्र संयुक्त है, सूर्य ही भुवनेश्वर है, सूर्य ही परमेश्वर है। आदित्य से ऊपर कोई देवता नहीं है।२०।

आदित्य मर्चयेद्ब्रह्मा शिव आदित्यमर्चयेत्।
यदादित्यमयं तेजो ममतेजस्तदर्जुनः।।२१।।

हे अर्जुन! ब्रह्मा ने और शिव ने आदित्य की पूजा की थी। जो सूर्य का तेज दिखाई पड़ता है, वह मेरा ही तेज है।२१।

आदित्यं मन्त्र संयुक्तमादित्यं भुवनेश्वरम्।
आदित्यं ये प्रपश्यन्ति मां पश्यन्तिनसंशयः।।२२।।

आदित्य को मन्त्र संयुक्त तथा तीनों लोकों के नायक को मन्त्र से युक्त होकर जो भी देखता है, वह मुझे ही देखता है, इसमें कोई संशय नहीं होना चाहिएं।२२।

त्रिसन्ध्यमर्चयेत सूर्यं स्मरेद्भक्त्या तु योनरः।
न स पश्यति दारिद्रयं जन्म जन्मानि चार्जुन।।२३।।

हे अर्जुन! जो मनुष्य श्रद्धा से वशीभूत होकर त्रिकाल में सूर्य का स्मरण करता है, वह जन्म-जन्मान्तर में कभी भी दारिद्रय से पीड़ित नहीं होता।२३।

एतत्ते कथितं पार्थ आदित्य हृदयं मया।
मुच्यते सर्व पापेभ्यः सूर्य लोके महीयते।।२४।।

मैंने तुमसे आदित्य हृदय कहा, जिसके सुनने मात्र से समस्त पापों से छुटकारा मिलता है तथा अन्त में सूर्य के लोक की प्राप्ति होती है।२४।

नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषा गभिस्तमान्।।२५।।
सुवर्ण स्फटिको भानुः स्फुरितो विश्वतापनः
रविर्विश्वो महातेजाः सुवर्णः सुप्रबोधकः।।२६।।

हे आदित्य! आपके लिए बारम्बार नमस्कार है। आदित्य, सविता, सूर्य, खग, पूषा, गभस्तिमान सुवर्ण, स्फटिक भानु, विश्व को तपाने वाले, रवि, विश्व महान तेजस्वी, सुवर्ण, सुप्रबोधक।२५-२६।

हिरण्य गर्भस्त्रिशिरा स्तपनो भास्करो रविः।
मार्तण्डो गोपतिः श्रीमान् कृतज्ञश्च प्रतापवान्।।२७।।

हिरण्यगर्भ, त्रिशिरा, तपन, भास्कर, रवि, मार्तण्ड, गोपति, श्रीमान्, कृतज्ञ, प्रतापवान्।२७।

तमिस्त्रहा भगो हंसो नासत्यश्च तमो नुदः।
शुद्धो विरोचनः केशी सहस्त्रांशुर्महा प्रभुः।।२८।।
विवस्वान् पूषणो मृत्युर्मिहिरो जामदग्न्यजित्।
धर्म रश्मिः पतंगश्च शरण्यो ऽमित्रहा तपः।।२९।।

अन्धकार को नाश करने वाले, भग, हंस नासत्य तमोनुद सिद्ध विरोचन, केशी सहस्त्रांसु, महाप्रभु विवस्वान, पूषण, मृत्यु, मिहिर, जामदग्न्यजित, धर्मरश्मि, पतंग, मित्रह, तप।२८-२९।

दुर्विज्ञेयगतिः शूर स्तेजोराशिर्महायशाः।
शम्भुश्चित्राँगदः सौम्यो हव्यकव्य प्रदायकः।।३०।।
अंशुमानुत्तमो देव ऋग्यजुः साम एवच।
हरिदश्वस्तमोदारः शप्ताशीतिर्मरीचिमान्।।३१।।

जिसकी गति न जानी जा सके, तेज राशि, महान यशस्वी, कल्याण कर्त्ता, चित्रांगद, सौम्य, हव्य-कव्य प्रदायक, अंशुमान, उत्तम देव, ऋगु, यजु साम, हरिदश्व, तमोदार, अन्धकार को विदीर्ण करने वाला, सप्तशोति किरणों वाले।३०-३१।

अग्निगर्भो दितेः पुत्रः शम्भुस्तिमिर नाशनः।
पूषा विश्वम्भरो मित्रः सुवर्णः सुप्रतापवान्।।३२।।

अग्नि गर्भ, दितिपुत्र, शम्भु, तिमिर नाशन, पूषा, विश्वम्भर, मित्र, सुवर्ण सुन्दर, प्रतापवान।३२।

आतपी मण्डली भास्वान् तपनः सर्व तापनः।
कृदविश्वो महा तेजाः सर्व रत्न मयोद्भवः।।३३।।

आतपी, मण्डली, भास्वान, तापन, कृत, विश्व महा तेजस्वी, सर्व रत्न मयोद्भव।३३।

अक्षरश्च क्षरश्चैव प्रभाकर विभाकरौ।
चन्द्रश्चन्द्रांगदः सोम्यो हव्य कव्य प्रदायकः।।३४।।

अक्षर, क्षर, प्रभाकर, विभाकर, चन्द्र, चन्द्राँगद, सौभ्य हव्य-कव्य प्रदायक। ३४।

अंगारको गदोऽगस्ती रक्तांगश्चांग वर्द्धनः।
बुद्धो बुद्धासनो बुद्धिर्बुद्धात्मा बुद्धि वर्द्धनः।।३५।।

अंगारक, गदा, अंगस्ती, रक्ताँग, अंगवर्द्धन, बुद्ध, बुद्धासन, बुद्धि बुद्धात्मा, बुद्धिवर्द्धन। ३५।

बृहद्भानु बृंहद्भासो बृहद्धात्मा बृहस्पतिः।
शुक्लस्त्वं शुक्लरेतास्त्वं शुक्लांगः शुक्लभूषण।।३६।।

बृहद्भानु, बृहद्भास, बृहद्धामा, बृहस्पति शुक्लरेता, शुक्लांग, शुक्लभूषणं।३६।

शक्तिमान् शक्तिरूपस्त्वं शनैर्गच्छसि सर्वदा।
अनादिरादि रादित्यस्तेजो राशिर्महा तपः।।३७।।

शक्तिमान, शक्तिस्वरूप! आप धीरे-धीरे चलते हैं। अनादि, आदि, तेजोराशि महातप।३७।

अनादिरादि रूपस्त्वं मादित्यो दिक्पतिर्यमः।
भानुमान् भानुरूपस्त्वं स्वभानुर्भानु दीप्तिमान्।।३८।।

अनादि, आदि, रूप, आदित्य, दिक्पति, यम, भानु, स्वरूप स्वर्भानु, भानु, दीप्तिमान। ३८।

धूम्रकेतुर्महाकेतुः सर्वकेतुरनुत्तमः।
तिमिरा वरणः शम्भुः सृष्टा मार्तण्ड एव च।।३९।।

धूम्रकेतु, महाकेतु, सर्वकेतु, अनुत्तम, तिमिर वरण, शम्भु, सृष्टा, मार्तण्ड। ३९।

नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमाय नमो नमः।
नमोत्तराय गिरये दक्षिणाय नमो नमः।।४०।।

पूर्व दिशा के पर्वत को नमस्कार है, जहां से सूर्य उदय होता है, पश्चिम दिशा को नमस्कार है, जहाँ सूर्य अस्त होता है। उत्तर तथा दक्षिण को भी नमस्कार है। ४०।

नमो नमः सहस्रांशो ह्यादित्याय नमोः नमः।
नमः पद्म प्रबोधाय नमस्ते द्वादशात्मने।।४१।।

हे सहस्राँसु आदित्य! आपको बारम्बार नमस्कार है। पद्म प्रबोध और द्वादशात्मा को भी नमस्कार है।४१।

नमो विश्व प्रबोधाय नमो भ्राजिष्णु जिष्णवे।
ज्योतिषे च नमस्तुभ्यं ज्ञानार्काय नमो नमः।।४२।।

समस्त विश्व को ज्ञान कराने वाले भ्राजिष्णु एवं विष्णु के लिये नमस्कार है। ज्योति स्वरूप को नमस्कार है तथा ज्ञानार्क को नमस्कार है। ४२।

प्रदीप्ताय प्रगल्भाय युगान्ताय नमो नमः।
नमस्ते होतृपतये पृथिवी पतये नमः।।४३।।

प्रदीप्त, प्रगल्भ, युगान्त को बारम्बार नमस्कार है। होतृपति, पृथ्वीपति को भी नमस्कार है। ४३।

नमो ओंकार वषट्कार सर्वयज्ञ नमोऽस्तुते।
ऋग्वेदादि यजुर्वेद सामवेद नमोऽस्तुते।।४४।।

ओंकार के स्वरूप, वषटकार के स्वरूप, सर्व यज्ञ, ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद को नमस्कार है। ४४।

नमो हाटक वर्णाय भास्कराय नमो नमः।
जयाय जय भद्राय हरिदश्वाय ते नमः।।४५।।

स्वर्ण के समान वर्ण वाले भास्कर को नमस्कार है। जय स्वरूप जयभद्र को नमस्कार है। ४५।

दिव्याय दिव्य रूपाय ग्रहाणां पतये नमः।
नमस्ते शुचये नित्यं नमः कुरूकुलात्मने।।४६।।

दिव्या, दिव्य रूप, ग्रहों के स्वामी, कुरू कुलात्मा स्वरूप, पवित्र स्वरूप को नित्य ही नमस्कार है। ४६।

नमस्त्रैलोक्यनाथाय भूतानां पतये नमः।
नमः कैवल्यनाथाय नमस्ते दिव्य चक्षुषे।।४७।।

त्रैलोक्यनाथ, भूतनाथ को नमस्कार है, मोक्षनाथ एवं दिव्य चक्षु को नमस्कार है। ४७।

त्वं ज्योतिस्त्वं द्युतिर्ब्रह्मात्वं विष्णुस्त्वं प्रजापतिः।
त्वमेव रूद्रो रूद्रात्मा वायुरग्नि त्वमेव च।।४८।।

तुम्हीं ज्योति, द्युति, तुम्हीं ब्रह्मा-विष्णु एवं प्रजापति हो। तुम्हीं रूद्र, रूद्रात्मा, वायु, अग्नि हो।४८।

योजनानां सहस्त्रे द्वे द्वेशते द्वे च योजने।
एकेन निमिषार्द्धेन क्रममाण नमोऽस्तुते।।४९।।

दो हजार दो सौ योजन अर्द्ध निमिष मात्र में जाने वाले! आपको नमस्कार है। ४९।

नव योजन लक्षाणि सहस्त्रद्विशतानिच।
यावद्घटी प्रमाणेन क्रममाण नमोऽस्तुते।।५०।।

नौ लाख एक हजार दो सौ योजन एक घड़ी में जाने वाले ! आपको नमस्कार है। ५०।

अग्रतश्च नमस्तुभ्यं पृष्ठतश्च सदा नमः।
पार्श्वतश्च नमस्तुभ्यं नमस्ते चास्तु सर्वदा।।५१।।

आगे, पीछे और पास से आपको नमस्कार है। हे सूर्यदेव! आपको सर्वदा नमस्कार है। ५१।

नमः सुरारि हंत्रेच सोम सूर्याग्नि चक्षुषे।
नमो दिव्याय व्योमाय सर्व तन्त्र मयाय च।।५२।।
नमो वेदान्त वेद्याय सर्वं कामादि साक्षिणे।
नमो हरित वर्णाय सुवर्णाय नमो नमः।।५३।।

राक्षसों को मारने वाले, सोम, सूर्य, अग्नि नेत्र वाले, दिव्य व्योम सर्व तन्त्र मय वेदान्त वेद्य, समस्त कार्यों के आदि साक्षी, हरित वर्ण वाले, सुवर्ण को बारम्बार नमस्कार है। ५२-५३।

अरूणो माघ मासे तु सूर्यो वै फाल्गुने तथा।
चैत्र मासे तु वेदांगो भानुर्वैशाख तापनः।।५४।।

'अरूण' माघ मास में, 'सूर्य' फाल्गुन मास में, 'वेदांग' चैत्र मास में, 'भानु' वैशाख में तपा करते हैं।५४।
(यहाँ पर सूर्य में देव दर्शन बताया गया है। इसका स्पष्टीकरण अन्य पृष्ठों में देखें।)

ज्येष्ठमासे तपेदिन्द्र आषाढ़े तपते रविः।
गभस्तिः श्रावणे मासे यमो भाद्रपदे तथा।।५५।।

ज्येष्ठ मास में इन्द्र, आषाढ़ मास में रवि तथा श्रावण मास में गभस्ति एवं भाद्रपद में यम तपा करते हैं।५५।

इषे सुवर्ण रेताश्च कार्तिके च दिवाकरः।
मार्गशीर्षे तपेन्मित्रः पौषे विष्णुः सनातनः।।५६।।

आश्विन में सुवर्ण रेता, कार्तिक में दिवाकर, मार्गशीर्ष में मित्र, पौष में सनातन विष्णु तपते हैं।५६।

पुरूषस्त्वधिके मासे मासाधिक्येषु कल्पयेत्।
इत्येते द्वादशादित्याः काश्यपेयाः प्रकीर्तिताः।।५७।।

अधिक मास में पुरूष को पुरुषोत्तम नामा सूर्य की कल्पना करनी चाहिये। इस प्रकार ये बारह आदित्य काश्यप के वंशज कहे जाते हैं, जो कि बारहों महीने यथा क्रम से तपा करते हैं।५७।

उग्ररूपा महात्मानस्तपन्ते विश्वरुपिणः।
धर्मार्थ काम मोक्षाणां प्रस्फुटाहेतवो नृप।।५८।।

हे राजा! उग्ररूपी, महात्मा विश्वरूप जन धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष के प्रस्फुर कारण सर्वदा तपते हैं।५८।

सर्वपापहरं चैव मादित्यं संप्रपूजयेत्।
एकधा दशधा चैव शतधा च सहस्त्रधा।।५९।।

सर्व पापों को हरने वाले आदित्य की एक बार, दस बार,सौ बार, हजारों बार पूजा करनी चाहिए।५९।

तपन्ते विश्वरूपेण सृजन्ति संहरन्तिचः।
एष विष्णुः शिवश्चैव ब्रह्मा चैव प्रजापतिः।।६०।।

विश्व रूप से तपते हैं। सृजन कर्त्ता हैं। यही सूर्य, विष्णु, शिव, ब्रह्मा, प्रजापति हैं। ६०।

महेन्द्रश्चैव कालश्च यमो वरूण एवचः।
नक्षत्रग्रह ताराणामधिपो विश्व तापनः।।६१।।

महेन्द्र, काल, यम, वरूण, नक्षत्र, ग्रह, ताराधिप, विश्वतापन।६१।

वायुरग्निर्धनाध्यक्षो भूतकर्ता स्वयं प्रभुः।
एष देवोहि देवानां सर्व माप्यायते जगत्॥६२॥

वायु, अग्नि, धनाध्यक्ष, भूतकर्ता स्वयं प्रभु ही हैं। सूर्यदेव ही समस्त देवों के देव हैं। समस्त संसार इन्हीं की माया है।६२।

एष कर्ता हि भूतानां संहर्ता रक्षकस्तथा।
एष लोकानुलोकश्च सप्तद्वीपाश्च सागराः॥६३॥

समस्त प्राणियों के कर्त्ता, सहर्त्ता, संरक्षक यही सूर्यदेव हैं। लोक, अनुलोक, सप्तद्वीप एवं सागर यही है।६३।

एष पाताल सप्तस्थो दैत्य दानवराक्षसाः।
एष धाता विधाता च बीजं क्षेत्रं प्रजापतिः॥६४॥

सप्त पातालों में निवास करने वाले दैत्य, दानव, राक्षस, धाता-विधाता, बीजक्षेत्र एवं प्रजापति यही हैं।६४।

एष एव प्रजानित्यं धार्यते सर्वरश्मिभिः।
एषः यज्ञः स्वधा स्वाहा ह्रींः श्रीश्चपुरुषोत्तमः॥६५॥

अपनी किरणों द्वारा प्रजा को नित्य धारण करते हैं। ये ही यज्ञ, स्वाहा, स्वधा, ह्रीं, श्रीं एवं पुरुषोत्तम सूर्य ही हैं।६५।

एष भूतात्माको देवः सूक्ष्मोऽव्यक्तः सनातनः।
ईश्वरः सर्वभूतानां परमेष्ठी प्रजापतिः॥६६॥

ये ही समस्त प्राणियों के अन्तर्निहित देव हैं। सूक्ष्म, व्यापक, सनातन, समस्त प्राणियों के ईश्वर परमेष्ठी प्रजापति सूर्यदेव ही हैं।६६।

कालात्मा सर्वभूतात्मा देवात्मा विश्वतोमुख।
जन्म मृत्यु जरा व्याधि संसार भयनाशनः॥६७॥

कलात्मा, सर्व भूतात्मा, वेदात्मा, विश्वतोमुख जन्म, मृत्यु, बुढ़ापा, व्याधि, संसार के भय को नाश करने वाले सूर्यदेव ही हैं।६७।

दारिद्रयव्यसनध्वंसी श्रीमान् देवो दिवाकरः।
विकर्तनो विवस्वांश्च मार्तण्ड भास्करो रविः॥६८॥

दारिद्रय व्यसन आदि के नाशक श्रीमान् दिवाकर विकर्तन, विवस्वान, मार्तण्ड भास्कर रवि सूर्यदेव ही हैं।६८।

लोक प्रकाशकः श्रीमान् लोकचक्षुर्ग्रहेश्वरः।
लोकसाक्षी त्रिलोकेशः कर्ता हर्ता तमिस्रहा॥६९॥

संसार को प्रकाशित करने वाले, श्रीमानु, लोकचक्षु ग्रहपति, लोकसाक्षी, त्रिलोकीनाथ, कर्ता, हर्ता, एवं अन्धकार का नाश करने वाले स्वयं सूर्यदेव ही हैं।६९।

तपन स्तापनश्चैव शुचिः सप्ताश्ववाहनः।
गभस्तिहस्तो ब्रह्मण्यः सर्वदेव नमस्कृतः॥७०॥

तपन, तापन, शुचि, सप्ताश्ववाहन, गभस्तिहस्त किरणें ही जिसके हाथ हैं। ब्रह्माण्ड के सभी देवों द्वारा नमस्कृत भगवान श्री सूर्यदेव ही हैं।७०।

आयुरारोग्य मैश्वर्यं नरा नार्यश्च मन्दिरे।
यस्य प्रसादात्सन्तुष्टा आदित्य हृदयं जपेत्।।७१।।

आयु, आरोग्य, ऐश्वर्य आदि जिसकी प्रसन्नता से प्राप्त हो जाते हैं, ऐसे आदित्यहृदय स्तोत्र का पाठ करना चाहिए।७१।

इत्येतैर्नामभिः पार्थ आदित्यं स्तौति नित्यशः।
प्रात रुत्थाय कौन्तेय तस्य रोगभयं नहि।।७२।।

हे पार्थ! इन नामों से प्रातःकाल उठकर जो नित्य स्तुति करता हैं उस पुरूष को रोगों का भय नहीं होता है।७२।

पातकान्मुच्यते पार्थं व्याधिभ्यश्च न संशयः।
एक सन्ध्यं द्विसन्ध्यं वा सर्व पापैः प्रमुच्यते।।७३।।

हे पार्थ! जो मनुष्य एक सन्ध्या, द्विसन्ध्या, त्रिसन्ध्या में एक बार, द्विबार, त्रिबार इसे पढ़ता है, वह समस्त पापों से छुटकारा पा जाता है और उसे व्याधियों से क़ोई भय नहीं रहता है। यह निश्चय है, इसमें कोई संशय नहीं हैं।७३।

त्रिसन्ध्यं जपमानस्तु संपश्येत् परम पदम्।
यदह्रा कुरूते पापं तद्ह्रना प्रति मुच्यते।।७४।।

जो प्राणी दिन में तीन बार इस स्तोत्र का पाठ करता है अथवा पाठ करवाता है वह परम पद को प्राप्त होता है। जो पाप दिन में किया जाता है, वह उपासना से नष्ट हो जाता है।७४।

यद्रा या कुरूते पापं तद्रा या प्रति मुच्यते।
दद्रु स्फोटक कुष्ठानि मण्डलानि विषुचिका।।७५।।

जो पाप रात्रि में किया जाता है, वह रात्रि के अनुष्ठान से नष्ट हो जाता है। दाद, फोड़ा, कुष्ठ, मण्डल, हैजा आदि रोग सूर्यदेव की उपासना से शीघ्र ही नष्ट हो जाते हैं।७५।

सर्वबाधा महारोगाः भूतबाधास्तथैवचः।
डाकिनी शाकिनी चैव महारोग भयंकृतः।।७६।।

समस्त प्रकार की बाधायें, महारोग, भूत बाधायें तथा डाकिनी-शाकिनी आदि महा भयंकर रोग सूर्यदेव की पूजा से तत्काल नष्ट हो जाते हैं।७६।

ये चान्ये दुष्ट रोगाश्च ज्वरातीसारका दयः।
जपमानेन नश्यन्ति जीवेच्च शरदां शतम्।।७७।।

जप करने वाले के अन्य प्रकार के दुष्ट रोग, ज्वर, अतिसार आदि नष्ट हो जाते हैं और वह मनुष्य सौ वर्ष तक जीवित रहता है।७७।

सम्वत्सरेण मरणं यदातस्य ध्रुवं भवेत्।
आर्शीषां पश्यतिच्छायां अहोरात्रं धनञ्जय।।७८।।

और सौ वर्षों के बाद प्राणी की मृत्यु होती है, यह निश्चय ही जानना चाहिए। वे समस्त अंगों से लेकर सिर तक छाया को देखते हैं। हे धनंजय ! वह अहोरात्र में सुख को प्राप्त करता है।७८।

यस्त्विंद पठते भक्त्या मानोर्वारे महात्मनः।
प्रातः स्नाने कृते पार्थ एकाग्र कृत मानस।।७९।।

एकाग्रचित होकर प्रातःकाल स्नान करके पूर्ण भक्ति के साथ रविवार के दिन इसका पाठ करना चाहिए, क्योंकि इसके पाठ करने से।७९।

सुवर्ण चक्षुर्भवति न चान्धस्तु प्रजायते।
पुत्र बान्धव सम्पन्नोजायते चारूजः सुखी।।८०।।

उसकी आंखें स्वर्ण के समान चमकीली हो जाती हैं। वह कभी अन्धा नहीं होता है। वह पुत्रों और बान्धवों से सम्पन्न होकर निरोग और सुखी रहता है।८०।

सर्वसिद्धि मवाप्नोति सर्वत्र विजयी भवेत्।
आदित्य हृदयं पुण्यं सूर्यनाम विभूषितम्।।८१।।

जो व्यक्ति परम पुण्य सूर्य भगवान के नामों से विभूषित आदित्य हृदय का पाठ करता है वह समस्त सिद्धियों को पूर्ण कर पाता है और उसे सर्वत्र विजय प्राप्त होती है।८१।

श्रुत्वा च निखिलं पार्थ ! सर्व पापैः प्रमुच्यते।
अतः परतरं नास्ति सिद्धिकामस्य पाण्डव।।८२।।

हे पार्थ ! इसके सुनने मात्र से समस्त पापों से छुटकारा मिल जाता है। अतः इससे बढ़कर कामना-सिद्धि के लिये कोई उपाय नहीं है।८२।

एतज्जपस्व कौन्तेय येन श्रेयो ह्यबाप्स्यसिं।
आदित्यहृदयं नित्यं यः पठेत् सुसमाहितः।।८३।।
भ्रूणहा मुच्यते पापात् कृतघ्नो ब्रह्मघातकः।
गोघ्नः सुरापी दुर्भोगी दुष्प्रति ग्रह कारकः।।८४।।

हे कुन्ति-पुत्र ! तुम इसी का जप करो, जिससे कि तुम कल्याण कर सको। जो व्यक्ति नित्य इस आदित्य हृदय की ध्यान लगा कर पढ़ता है। वह भ्रूण हत्या, कृतध्नी, ब्रह्म घातक, गोघ्न, सुरापी, दुर्भोगी, दुष्प्रति, ग्रह कारक पापों से अवश्य छूट जाता है।८३-८४।

पातकानिच सर्वाणि दहत्येव न संशयः।
य इदं श्रृणुयान्नित्यं जपेद्वापि समाहितः।।८५।।

जो इसे नित्य सुनता है अथवा ध्यान लगाकर जप करता है, उसके समस्त पाप भस्मीभूत हो जाते हैं। इसमें कोई संशय नहीं होना चाहिये।८५।

सर्वपाप विशुद्धात्मा सूर्य लोके महीयते।
अपुत्रो लभते पुत्रान्निर्धनो धनमाप्नुयात्।।८६।।

समस्त पापों से छुटकारा पाकर विशुद्धात्मा सूर्यलोक को प्राप्त होता है। अपुत्र पुत्रे को एवं निधन धन को प्राप्त करता है।८६।

कुरोगी मुच्यते रोगाद्भक्त्या यः पठते सदा।
यस्त्वादित्य दिने पार्थ !नाभिमात्रेजलेस्थितः ।।८७।।

हे पार्थ ! जो रविवार को नाभी तक जल में खड़े होकर इस आदित्य हृदय स्तोत्र का भक्ति पूर्वक पाठ करता है। वह रोगों से छुटकारा पा जाता है। ८७।

उदयाचलमारूढं भास्करं प्रणतः स्थितः।
जपते मानवो भक्त्या श्रृणुयाद्वापिभक्तितः ।।८८।।

उदय हो रहे भास्कर को प्रणाम करके जो मानव भक्ति और पूर्ण श्रद्धा के साथ जप व श्रवण करता है।८८।

सयाति परमं स्थानं यत्र देवो दिवाकरः।
अमित्र दमनं पार्थ यदा कर्तु समाचरेत् ।।८९।।

वह परम स्थान को प्राप्त कर लेता है, जहाँ पर कि सूर्य भगवान रहते हैं। हे पार्थ ! इसका विनियोग करने मात्र से ही शत्रु का विनाश प्रारम्भ हो जाता है। ८९।

तदा प्रतिकृतिं कृत्वा शस्त्रोश्चरण पांसुभिः।
आक्रम्यवाम पादेन आदित्य हृदयं जपेत् ।।९०।।

शत्रु का विनाश करने के लिए, शत्रु के चरणों के नीचे ही मृत्तिका लाकर एक मानव आकृति बनायें और उसके ऊपर पैर द्वारा चलकर आदित्य हृदय स्तोत्र का जप करें, तो शत्रु का नाश होता हैं। ९०।

एतन्मंत्रं समाहूय सर्वसिद्धिकरं परम्

ॐ ह्रीं हिममालीढं स्वाहा।। ॐ ह्रीं मालीढं स्वाहा।। ॐ ह्रीं निलीढं स्वाहा।।

यह मन्त्र समस्त सिद्धियों का देने वाला है, अतः इस मन्त्र का जप अवश्य करें।

त्रिभिश्च रोगी भवति ज्वरो भवति पंचभिः।
जपस्तु सप्तमिः पार्थ ! राक्षसीं तनुमाविशेत् ।।९१।।

हे पार्थ ! इसके तीन बार जप करने से रोगी, पाँच बार जप करने से ज्वर, सात बार करने से राक्षसी योनि को प्राप्त होता है। ९१।

(यहाँ कहने का अभिप्राय यह कि उपरोक्त मन्त्र का जप तीन, पाँच या सात बार न करके अधिक बार करें।)

राक्षसेनाभि भूतस्य विकारान् श्रृणु पाण्डव।
गीयते नृत्यते नग्न आस्फोटयति धावति ।।९२।।

हे पाण्डव ! राक्षसी योनि में भूत सम्बन्धी उसके विकारों को सुनो। वह व्यक्ति राक्षसी योनि में नग्न होकर गान करता है और नाचता है, आस्फोटक करता है और दौड़ता फिरता रहता है। ९२।

शिवारूतं च कुरूते हसते क्रन्दते पुनः।
एवं सपीड्यते पार्थं ! यद्यपि स्यान्महेश्वरः ।।९३।।

हे पार्थ ! वह सियारनी की भाँति रूदन, क्रन्दन, हँसन आदि क्रियायें करता है और उसे इसी प्रकार की पीड़ायें पहुचाई जाती है, चाहे वह शंकर क्यों न हो। ९३।

किंपुनर्मानुषः कश्चिच्छौचा चार विवर्जितः।
पीडितस्य न सन्देहो ज्वरो भवतिदारूणः।।९४।।

शौच, आचार आदि से परिभ्रष्ट व्यक्ति की यही दशा होती है जैसे कि ऊपर कहा गया है, फिर मनुष्य की क्या गति हो सकती है? पीड़ित को दारूण ज्वर का कष्ट भोगना पड़ता है इसमें कोई सन्देह नहीं है।९४।

यदा चानुग्रहं तस्य कर्तुमिच्छेच्छु भयंकरम्।
तदा सलिलमादाय जपेन्मन्त्रमिमं बुधः।।९५।।

उसे स्वस्थ करने की अभिलाषा हो तो शुद्ध जल लेकर विद्वान व्यक्ति इस मन्त्र को अभिमंत्रित करें।९५।

नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
जयाय जय भद्राय हरिदश्वायते नमः।।९६।।

आदित्य भगवान के लिये बार-बार नमस्कार है, जय! जय भद्र! हरिदश्व! आपको बारम्बार नमस्कार है।९६।

स्नापयेत् तेन मन्त्रेण शुभं भवति नान्यथा।
अन्यथा च भवेदोषो नश्यति नात्र संशयः।।९७।।

इस मन्त्र से स्नान करायें तो कल्याण होगा अन्यथा उसका अच्छा परिणाम नहीं होगा और ऊपर से दोष भी लगेगा। वह नष्ट होता है, इसमें कोई संशय नहीं है।९७।

विधिस्ते निखिलः प्रोक्तः पूजांचैव निबोध मे।
उपलिप्ते शुचौ देशे नियतो वाग्यतः शुचिः।।९८।।

मैंने तुम्हें पूर्ण विधान बता दिया है, अब इसकी पूजा सुनो। परम पवित्रता लिये हुए प्रदेश में वाणी को नियन्त्रित करके एवं पवित्र होकर के।९८।

व्रतं वा चतुरस्त्रं वा लिप्त भूमौ लिखेच्छुचिः।
त्रिधातत्र लिखेत् पद्ममष्ट पत्रं संकीर्णिकम्।।९९।।

एक वृत्त अथवा चतुरस्त्र लिप्तभूमि बनावे और वहाँ पर अष्टदल कमल बनाकर तीन बार लिखें।९९।

अष्ट पत्रं लिखेत् पद्मं लिप्त गोमय मण्डले।
पूर्व पत्रे लिखेत् सूर्य माग्नेध्येतु रविन्यसेत्।।१००।।

अष्टदल कमल गाय के गोबर से लिपी हुई पृथ्वी पर लिखें और उसमें पूर्व दिशा की ओर के पत्र में सूर्य एवं आग्नेय दिशा में रवि लिख दें।१००।

याम्यायां च विवस्वन्तं नैऋत्यांतु भगंन्यसेत्।
प्रतीच्यां वरूणं विद्यादवायव्यां मित्रमेवच।।१०१।।

याम्य दिशा में विवस्वान्, नैऋत्य दिशा में भग एवं पश्चिम दिशा में वरूण तथा वायव्य दिशा में मित्र को स्थापित करे।१०१।

आदित्यमुत्तरे पत्रे ईशान्यां विष्णु मेवच।
मध्येतु भास्करं विद्यात् क्रमेणैवं समर्चयेत्।१०२।

उत्तर दिशा में आदित्य, ईशान्य दिशा में विष्णु लिख करके मध्य में भास्कर को रखें और इसी क्रम से उनकी अर्चना भी करें।१०२।

अतः परतरं नास्ति सिद्धि कामस्य पाण्डव।
महातेजः समुद्यन्तं प्रणमेत् सकृताँजलिः।।१०३।।

हे पाण्डव! इससे बढ़कर साधक के लिये कोई भी अन्य कार्य नहीं है। महान तेजस्वी पुरूष उदयमान भगवान् सूर्य को हाथ जोड़कर नमस्कार करे।१०३।

सकेसराणि पद्मानि करबीराणि चार्जुन।
तिल तन्दुल संयुक्तं कुश गन्धोदकेन च।।१०४।।

हे अर्जुन! केसर युक्त कमल करबीर, तिलों एवं चावलों, कुशा और चन्दन व जल से संयुक्त।१०४।

रक्त चन्दन मिश्राणि कृत्वा वै ताम्र भाजने।
धृत्वा शिरसि तत्पात्रं जानुभ्यां धरणीं स्पृशेत्।।१०५।।

लाल चन्दन मिलाकर समस्त सामिग्री ताम्र पात्र में रखकर उसे सिर पर रखे और अपनी जानुओं से भूमि को स्पर्श करे।१०५।

मन्त्रपूतं गुडाकेशं चार्घ्यं दद्यांगभस्तये।
सायुधं सरथञ्चैव सूर्यं मावाहयाम्यहम्।।१०६।।

हे गुडाकेश! मन्त्रों से परम पवित्र अर्घ्यं भगवान सूर्य को दे दो और आयुधों के साथ तथा रथ सहित भगवान् सूर्य का आवाहन करें।१०६।

स्वागतो भव। (आवाहनी मुद्रा दिखायें।)
सुप्रतिष्ठितो भव। (संस्थापनी मुद्रा दिखायें।)

सन्निधौ भव। (संविधापनी मुद्रा दिखायें।)
सन्निहितो भव। (सन्निरोधनी मुद्रा दिखायें।)
सम्मुखो भव। (सम्मुखीकरणी मुद्रा दिखायें।)

उपरोक्त पाँचों मुद्रायें ये हैं अतएव इन मुद्राओं को भी प्रदर्शित करें।

स्फुटयेत्वाऽर्हयेत् सूर्य भक्तिं मुक्तिं लभेन्नर।१०७।

भगवान सूर्य की स्फुटतया पूजा करें, ऐसा करने से मनुष्य भुक्ति एवं मुक्ति की प्राप्त होता है।१०७।

ॐ श्रीं विद्या किलि किलि कटकेष्ट सर्वार्थ साधनाय स्वाहा।
ॐ श्रीं ह्रीं हं हंसः सूर्याय नमः स्वाहा।
ॐ श्रीं ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः सूर्य मूर्तये स्वाहा।
ॐ श्रीं ह्रीं खं खेः लोकाय सर्व मूर्तये स्वाहा।
ॐ ह्रूँ मार्तण्डाय स्वाहा। (ऊपर लिखे मन्त्रों को सावधानी से पढ़ें।)

नमोऽस्तु सूर्याय सहस्त्रभानवे नमोऽस्तु वैश्वानर जातवेदसे।
त्वमेवचार्घ्यं प्रति गृल्हदेव देवाधि देवाय नमो नमस्ते।।१०८।।

सहस्त्रों किरणों वाले सूर्यदेव को नमस्कार है। वैस्वानर जातवेदसे को नमस्कार है। हे देव! मेरे द्वारा दिये गये अर्घ्य को स्वीकार करो। हे देवाधिदेव! आपको बारम्बार नमस्कार है।१०८।

नमो भगवते तुभ्यं नमस्ते जातवेदसे।
दत्तमर्घ्यं मया भानो त्वं गृहाण नमोऽस्तुते।१०९।

हे जातवेदः! आपको नमस्कार है। हे भानु! मेरे द्वारा दिये गये अर्घ्य को ग्रहण करें, आपको नमस्कार है।१०६।

एहि सूर्य सहस्त्रांशो तेजो राशे जगत्पते।
अनुकम्पय माँ भक्त्या गृहाणार्घ्यं नमोऽस्तुते।।११०।।

हे सहस्त्रांशो! हे तेजोराशे! जगत्पते! मुझ पर अनुकम्पा करें, भक्ति पूर्वक दिये गए इस अर्घ्य को ग्रहण कीजिये। आपको नमस्कार है।११०।

नमो भगवते तुभ्यं नमस्ते जातवेदसे।
ममेदमर्घ्यं गृल्हत्वं देव देव नमोऽस्तुते।।१११।।

हे भगवन्! जातवेद!! आपको बारम्बार नमस्कार है। मेरे अर्घ्यं को, हे देवाधिदेव! इसे ग्रहण कीजिये।१११।

सर्व देवाधि देवाय आधि व्याधि विनाशिने।
इदं गृहाण देवेश सर्वव्याधिर्विनश्यतु।।११२।।

समस्त देवताओं के आधि व्याधि विनाशक को नमस्कार है। हे देव! इसे ग्रहण कीजियें कि मेरी समस्त व्याधियाँ नष्ट हो जावें।११२।

नमः सूर्याय शांताय सर्वरोग विनाशिने।
ममेप्सितं फलं दत्वा प्रसीद परमेश्वर।।११३।।

हे सूर्यदेव! आपको नमस्कार है, आप हमारे सब रोगों को नष्ट करें। हे देव! आपको नमस्कार है, मुझे आयु, आरोग्य, ऐश्वर्य प्रदान करें।११३।

ॐ नमो भगवते सूर्याय नमः स्वाहा।
ॐ शिवाय नमः स्वाहा।
ॐ सर्वात्मने सूर्याय नमः स्वाहा।
ॐ अक्षय्य तेजसे नमः स्वाहा।

(इस मन्त्र को सावधानी से पढ़ें।)

सर्व संकट दारिद्रयं शत्रुं नाशय नाशय।
सर्व लोकेषु विश्वात्मा सर्वात्मान्सर्व दर्शकः।।११४।।

सर्व संकट, शत्रु को विनाश करने वाले, सर्व संसार की आत्मा, सर्व आत्मा, सर्व दर्शक! आपको नमस्कार है।११४।

नमो भगवते सूर्य कुष्ठ रोगान् विखण्डय।
आयुरारोग्य मैश्वर्यं देहि देव नमोऽस्तुते।।११५।।

हे सूर्यदेव! कुष्ठ रोग विनाशक, आयु, आरोग्य, ऐश्वर्य प्रदान करें। हे देव! आपको नमस्कार है।११५।

ॐ नमो भगवते तुभ्यमादित्याय नमो नमः।
ॐ अक्षय्य तेजसे नमः।
ॐ सूर्याय नमः ॐ विश्वमूर्तये नमः।

आदित्यं च शिवं विद्यात् शिव मादित्यरूपिणम्।
उभयोरन्तरं नास्ति आदित्यस्य शिवस्य च।।११६।।

आदित्य ! शिव सूर्य का रूप हैं तथा सूर्य शिव का रूप हैं । यह दोनों एक हैं । इन दोनों में कोई भेद नहीं है ।११६ ।

एतदिच्छाम्यहं श्रोतुं पुरुषो वै दिवाकरः ।
उदये ब्राह्मणो रूपं मध्याह्ने तु महेश्वरः ।।११७ ।।

हे सूर्यदेव ! मैं सुनने की इच्छा करता हूँ कि दिवाकर कैसे हैं ? जो कि उदय में ब्रह्मा का स्वरूप और मध्याह्न में शंकर का स्वरूप होते हैं । ११७ ।

अस्तमाने स्वयं विष्णुस्त्रिमूर्तिश्च दिवाकरः ।
नमो भगवते तुभ्यं विष्णुवे प्रभुविष्णुवे ।।११८ ।।

अस्त होने के समय में सूर्य श्री विष्णु का और त्रिमूर्ति का स्वरूप करते हैं । हे भगवान् ! आप ऐसे प्रभु विष्णु को नमस्कार है ।११८ ।

ममेदमर्घ्यं ग्रह देव देवाधिदेवाय नमो नमस्ते ।
सूर्याय सांगाय कुटुम्बकाय श्रीसूर्यनारायण तुभ्यमर्घ्यम् ।।११९ ।।

हे देव! यह अर्घ्य आपके लिये हैं अतएव आप इसे ग्रहण करें । हे देवाधिदेव सकुटुम्ब आपको नमस्कार है ।११९ ।

हिमध्नाय तमोध्नाय रक्षोध्नाय च ते नमः ।
कृत पुण्याय सत्याय तस्मै सूर्यात्मने नमः ।।१२० ।।

हे सूर्यदेव ! हिम विनाशक, अन्धकार हर्ता, राक्षसों के प्राण हर्ता, कृत-पुण्य ! सत्य स्वरूप ! आपको नमस्कार है । १२० ।

जयो जयश्च विजयो जितः प्राणो जितः श्रम ।
मनोजवो जितक्रोधो वाजिनः सप्तकीर्तिता ।।१२१ ।।

१. जय, २. अजय, ३. विजय, ४. जितप्राणो, ५. जितश्रम, ६. मनोजव, ७. जितक्रोध, ये सात घोड़े हैं ।१२१ ।

हरित हयरथं दिवाकरं कनकमयाम्बुज रेणुपिंजरम् ।
प्रतिदिन मुदये नवं नवं शरण मुपैहि हिरण्यरेतसम् ।।१२२ ।।

हरित वर्ण के घोड़े वाले रथ में भगवान सूर्य स्वर्णमय कमलरेणु के पिंजर प्रतिदिन उदय काल में नवीन-नवीन रूपधारण करने वाले सूर्य की शरणे को प्राप्त करना चाहता हूँ ।१२२ ।

नते व्यालाः प्रबाधन्ते न व्याधिभ्यो भयं भयेत् ।
न रोगेभ्यो भयं चैव न च कुत्र भयं क्वचित् ।।१२३ ।।

उन्हें न तो सर्प ही काटते हैं, न व्याधियों से भय होता है, न रोगों से भय होता है और कहीं भी किसी भी तरह का भय नहीं होता है । जो सूर्यदवे की उपासना करते हैं । १२३ ।

अग्नि शत्रु भयं नास्ति पार्थिवेभ्यस्तथैवच ।
दुर्गार्ति तरते घोरां प्रजां च लभते पशून ।।१२४ ।।

उस मनुष्य को अग्नि-भय, शत्रु, नृप भय कभी नहीं होता तथा इसी प्रकार कठिन से कठिन आपत्तियों तथा घोर कष्टों से भी छुटकारा पा जाता है । पशुओं तथा प्रजाओं का लाभ करता है । १२४ ।

सिद्धि कामो लभेत् सिद्धिं कन्या कामस्तु कन्यकाम् ।
एतत्पठेत् स कौन्तेय भक्ति युक्तेन चेतसा ।।१२५ ।।

हे कौन्तेय ! जो इसे भक्ति युक्त एकाग्र भाव से पढ़ता है, उसे सर्व सिद्धि प्राप्त होती है। सिद्धि के इच्छुक को सिद्धि तथा कन्या चाहने वाले को कन्या चाहने वाले को कन्या प्राप्त हो जाती है। १२५।

अश्वमेध सहस्रस्य वाजपेय शतस्य च।
कन्या कोटि सहस्रस्य दत्तस्यफलमाप्नुयात् ।।१२६।।

उसे सहस्रों अश्वमेध यज्ञ, सौ बाजपेय एवं करोड़ों हजार कन्यादानों के फल की प्राप्ति होती है। १२६।

इदमादित्य हृदयं योऽधीते सततं नरः।
सर्वपाप विशुद्धात्मा सूर्यलोके महीयते ।।१२७।।

इस आदित्य हृदय को जो मनुष्य नित्यप्रति पढ़ता है वह समस्त पापों से छूट करके विशुद्ध होकर सूर्यलोक को प्राप्त होता है। १२७।

नास्त्यादित्य समो देवोः नास्त्यादित्य समागतिः।
प्रत्यक्षो भगवान् विष्णुर्येन विश्वं प्रतिष्ठितम् ।।१२८।।

सूर्य के समान कोई देवता नहीं है, एवं सूर्य भगवान के समान किसी की गति नहीं है। भगवान विष्णु यहाँ पर स्वयं ही प्रत्यक्ष हैं, जिनके द्वारा यह जगत प्रतिष्ठित हैं।१२८।

नवतिर्योजनं लक्षं सहस्राणि शतानि च।
यावद्घटी प्रमाणेन तावच्चरति भास्करः।।१२९।।

भगवान भास्कर एक घड़ी में नब्बे लाख योजन, हजारों तथा सैकड़ों योजन जाते हैं। १२९।

गवां शत सहस्रस्य सम्यग्दत्तस्य यत्फलम्।
तत्फलं लभते विद्वान् शांतात्मा स्तौतियोरविम् ।।१३०।।

एक लाख गौवों के सम्यक प्रकार के दान से जो फल प्राप्त होता है वह फल शान्त आत्मा विद्वान इसका पाठ करके प्राप्त कर लेता है। १३०।

योऽधीते सूर्य हृदयं सकलं सफलं भवेत।
अष्टानां ब्राह्मणानां च लोकयित्वा समर्पयेत ।।१३१।।

जो प्राणी इस आदित्य हृदय स्तोत्र का पाठ करता है उसकी सभी कामनायें पूर्ण होती हैं। इस आदित्य की आठ प्रतियां लेकर ब्राह्मणों को दान करें। १३१।

ब्रह्मलोके ऋषीणांश्व जायते मनुषोऽपिवा।
जातिस्मरत्वमाप्नोति शुद्धात्मा नात्र संशयः।।१३२।।

प्राणी ब्रह्मलोक, ऋषियों के लोक में वास करता है। चाहे मनुष्य ही क्यों न हो, वह शुद्धात्मा जाति के स्मरण के भाव को प्राप्त होता है। १३२।

अजायलोकत्रय पावनाय भूतात्मने गोपतये वृषायः।
सूर्यायसर्वप्रलयन्तकाय नमोमहाकारूणिकोत्तमाय ।।१३३।।

अजन्मा, तीनों लोकों में पवित्र भूतात्मा वृष, सूर्य, सर्व प्रयत्नों के अन्त करने वाले, महाकारूणिकों में उत्तम परमेश्वर को नमस्कार है। १३३।

विवस्वते ज्ञान भूदन्तरात्मने जगत्प्रदीपाय जगद्धितैषिणे।
स्वयम्भुवे दीप्त सहस्त्र चक्षुषे सुरोत्तमायामित तेजसे नमः।।१३४।।

विवस्वान् भूत अन्तरात्मा ! संसार को प्रकाशित करने वाले ! संसार के हितैषी, स्वंय उत्पन्न होने वाले प्रदीप्तमान ! हजारों आँखों वाले, देवताओं में श्रेष्ठ, अमित तेजस्वी सूर्यदेव को नमस्कार है। १३४।

सुरैरनेकैः परि सेविताय हिरण्यगर्भाय हिरण्यमाय।
महात्मने मोक्षप्रदाय नित्यं नमोऽस्तुते वासर कारणाय।।१३५।।

अनके असुरों से परिसेवित हिरण्यगर्भ! स्वर्ण सदृश तेजस्वी! मोक्षदाता दिनकर भगवान को नित्यप्रति नमस्कार है। १३५।

आदित्यश्चार्चितो देवो ह्यादित्यः परमं पदम्।
आदित्यो मातृको भूत्वा आदित्योवाङ्मयंजगत्।।१३६।।

सूर्य ही परम पूजनीय देव एवं आदित्य ही परम पद है। आदित्य भगवान ही मातृक और आदित्य से ही यह वाङ्मय संसार है। १३६।

य आदित्यं भक्त्या पश्येत् मां पश्यति ध्रुवंनरः।
य आदित्यं पश्यते भक्त्या न स पश्यति मां नरः।।१३७।।

जो प्राणी भक्ति पूर्वक आदित्य भगवान को देखता है वह निश्चय मुझे ही देखता है और जो सूर्यदेव को भक्ति पूर्वक नहीं देखता, वह मुझे नहीं देखता है। १३७।

अथ सूर्य मण्डलाष्टक

त्रिगुणं च त्रितत्वं च त्रयो देवास्त्रयोऽग्नयः।
त्रयाणां च त्रिमूर्तिस्त्वं तुरीयस्त्वं नमोऽस्तुते।।१३८।।

त्रिगुण, तीन तत्त्व, तीनों अग्नियाँ, त्रयी मूर्ति तुम्हीं हो। तुम्हें नमस्कार है। १३८।

नमः सवित्रे जगदेकचक्षुषे जगत्प्रसूति स्थिति नाशहेतवे।
त्रयी मयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरंचिनारायण शंकरात्मने।।१३९।।

इस संसार को प्रकाशित करने वाले, इस संसार को पैदा करने वाले, रक्षा करने वाले, नाश करने वाले त्रयीमय, त्रिगुणात्मधारी, त्रिधाता, नारायण, शंकर नामक तीन रुप धारण करने वाले भगवान सूर्यदेव को नमस्कार है।१३९।

यस्योदये नेह जगत्प्रबुध्यते प्रवर्तते चाखिल कर्मसिद्धये।
ब्रह्मेन्द्र नारायण रुद्र वन्दितः स नः सदायच्छतु मंगलंरविः।।१४०।।

आपके उदय होने से संसार प्रबुद्ध होता है और समस्त कर्मों की सिद्धियों के लिए प्रवर्तित होता है। ब्रह्मा,इन्द्र, नारायण, रूद्र से वन्दित भगवान सूर्यदेव जी सदा हमारा मंगल करें। १४०

नमोऽस्तु सूर्याय सहस्त्ररश्मयेसहस्त्रशाखान्वित सम्भवात्मने।
सहस्त्र योगोद्भव भावभागिने सहस्त्रङ्ख्या युगधारिणे नमः।।१४१।।

सहस्त्रों किरणों वाले, शाखाओं युक्त सम्भवात्मा सहस्त्रों युगों से अद्भुत भव-भाव भागी सहस्त्रों युगधारी भगवान सूर्यदेव को नमस्कार हैं। १४१।

यन्मण्डलं दीप्ति करं विशालं रत्न प्रभं तीव्रमनादिरूपम् ।
दारिद्र य दुःख क्षय कारणच पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।१४२।।

आपका अतीव श्रेष्ठ दीप्ति कर विशाल रत्नों के समान प्रभा वाले अनादि रूप,दारिद्रय दुःख के विनाशक मण्डल मेरी अपवित्रता का नाश करके मुझे पवित्र करें।१४२।

यन्मण्डलंदेव गणैःसुपूजितं विप्रैः स्तुतं मानवे मुक्तिकोविदम् ।
तं देवदेवं प्रणमामि सूर्य पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।१४३।।

जो पवित्र मण्डल देवताओं से पूजा जाता है, विप्रों से स्तुत्य किया जाता है, जो मानव मुक्ति कोविद है, उन्हीं देवांधिदेव भगवान सूर्य को मैं नमस्कार करता हूँ। १४३।

यन्मण्डलं ज्ञानघनंत्वगम्यं त्रैयोक्य पूज्यं त्रिगुणात्मरूपम् ।
समस्त तेजोमय दिव्य रूपं पुनातु माँ तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।१४४।।

आपका यह परम पवित्र एवं श्रेष्ठ मण्डल, ज्ञान राशि के गम्य त्रैलोक्य पूज्य, त्रिगुणात्मक स्वरूप समस्त तेजोमय दिव्य स्वरूप वाला है, यह मेरे पापों का नाश करके मुझे पवित्र करे। १४४।

यन्मण्डलं गूढ़मतिप्रबोधं धर्मस्य वृद्धिंकुरूतेजनानाम् ।
तत्सर्व पापक्षयकारणंच पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।१४५।।

आपका यह मण्डल अति गूढ़ एवं अति श्रेष्ठ है। यह सभी मनुष्यों के धर्म की वृद्धि करता है। यह समस्त पापों को क्षय करने वाला मेरे पापों का भी क्षय करके मुझे पवित्र करे। १४५।

यन्मण्डलं व्याधि विनाश दक्षं यदृग्यजुः सामतु संप्रगीतम् ।
प्रकाशितं येनच भूर्भुवः स्वः पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।१४६।।

आपका मण्डल समस्त व्याधियों का विनाश करने में सक्षम है। हय ऋगु, यजु एवं सामवेद से संस्तुत है तथा इसके द्वारा भूर्भुवः स्वः लोकों में प्रकाश हुआ है, वही आपका मण्डल मुझे पवित्र करे। १४६।

यन्मण्डलं वेद विदोवदन्ति गायन्ति यच्चारणसिद्धसंघा ।
यद्योगिनो योग जुषां च संघाः पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।१४७।।

जिस पवित्र मण्डल की वेदविद एक मत होकर प्रशंसा करते है। एवं सिद्ध व चारणों के संघ जिसकी स्तुति गाते हैं। जिसे सभी योगियों के संघ मानते एवं पूजते हैं। वह मुझे पवित्र करें। १४७।

यन्मण्डलंसर्वजनेषु पूजितं ज्योतिश्चकुर्यादिह मर्त्य लोके ।
यत्काल कालादिमनादिरूपं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम् ।।१४८।।

भगवान सूर्यदेव का मण्डल समस्त प्राणियों से पूजित है यह मृत्युर्लोक में ज्योति स्वरूप है तथा काल कालादि से अनादि रूप में प्रतिष्ठित है, वह मुझे पवित्र करे। १४८।

यन्मण्डलं विष्णु चतुर्मुखाख्यं यदक्षरं पापहरं जनानाम्।
यत्काल कल्पक्षय कारणं च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्।।१४६।।

यह मंडल श्री विष्णु व ब्रह्मा के नाम से प्रसिद्ध है। यह अविनाशी है एवं समस्त मनुष्यों के पापों को पूर्णतः हरने वाला है। जोकि कल्प, कल्पान्त तक काल को भी नष्ट करने में सक्षम है, वह मुझे पवित्र करे।१४६।

यन्मण्डलं विश्व सृजां प्रसिद्धमुत्पत्ति रक्षा प्रलयं प्रगल्भम्।
यस्मिञ्जगत्संहरतेऽखिलञ्च पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्।।१५०।।

जो विश्व के उत्पादकों का प्रसिद्ध स्थान है। जो कि उत्पत्ति, रक्षा प्रलय आदि में श्रेष्ठ है। जिनके द्वारा समस्त संसार का संहार होता है। वह मुझे पवित्र करे।१५०।

यन्मण्डलं सर्व जनस्य विष्णोरात्मा परंधामविशुद्धतत्वम्।
सूक्ष्मान्तरे र्योगिपथानुगभ्यं पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्।।१५१।।

यह मंडल समस्त मनुष्यों एवं विष्णु का आत्मा परंधाम विशुद्ध तत्व सूक्ष्मान्तरों से योनि पथ गमन योग्य है, यह मुझे पवित्र करे। १५१।

यन्मण्डलं ब्रह्मविदोवदन्तिगायन्तियच्चारणसिद्ध संघाः।
यन्मण्डलं वेद विदः स्मरन्ति पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्।।१५२।।

यह मंडल वेद विदित है, इसी को चारण सिद्धों के संघ गाते रहते हैं। जिस मंडल को वेदविद स्मरण करते हैं वह मुझे पवित्र करे।१५२।

यन्मण्डलं वेद विदोपगीतं यद्योगिनां योग पथानुगम्यम्।
तत्सर्व वेदं प्रणमामि सूर्य पुनातु मां तत्सवितुर्वरेण्यम्।।१५३।।

जो मंडल वेद विदों के द्वारा गाया जाता है। जो कि योगियों के योग पंथ का अगम्य है। उन्हीं सर्व वेद स्वरूप भगवान सूर्य को मैं नमस्कार करता हूँ। आप मुझे पवित्र करें।१५३।

मंगलाष्टमिदं पुण्यं यः पठेत् सततं नरः।
सर्व पापविशुद्धात्मा सूर्यलोके महीयते।।१५४।।

इस विशेष प्रभावी मंडलाष्टक का जो प्राणी नित्य पाठ करता है, वह स्वयं द्वारा अर्जित समस्त पापों से छूटकर विशुद्धात्मा होकर सूर्यलोक को प्राप्त कर पाता है।१५४।

अथ ध्यान मंत्र

ध्येयः सदा सवितृ मण्डल मध्यवर्ती।
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्ठः।।
केयूरवान्मकर कुण्डलवान् किरीटी।

हारी हिरण्यमय वपुधृंत शंख चक्रः ।।१५५।।

भगवान सूर्य के मंडल के मध्य में रहने वाले कमलासन में सन्निविष्ट केयूर मंडल किरीट हार धारण करने वाले स्वर्ण के समान शरीर वाले शंख चक्रादि धारी भगवान नारायण का मैं ध्यान करता हूँ। १५५।

सशंखचक्र रवि मंडल स्थितं कुशेशयाक्रान्तम नन्तमच्युतम् ।
भजामि बुध्दयातपनीयमूर्ति सुरोत्तमं चित्र विभूषणोज्वलम् ।।१५६।।

शंख चक्रधारी, कुशों में शयन करने वाले, अनन्त, अच्युत, सुरोत्तम, विचित्र विभूषणों से उज्जवल तपनीय मूर्ति भगवान श्री सूर्य को मैं भजता हूँ। १५६।

एवं ब्रह्मादयो देवा ऋषयश्च तपोधनाः ।
कीर्तयन्ति सुरश्रेष्ठं देवं नारायण विभुम् ।।१५७।।

इसी प्रकार ब्रह्मादिक देवगण, ऋषिगण, तपोधन महापुरूष, सुरश्रेष्ठ नारायण व्यापक श्री सूर्य देव का मैं कीर्तन करता हूँ। १५७।

वेद वेदांग शरीरं दिव्यं दीप्तिकरं परम् ।
रक्षोध्नं रक्तवर्ण च सृष्टि संहार कारकम् ।।१५८।।

वेद वेदाँगों के शरीर स्थान, दिव्य दीप्तिकार परम प्रभावशाली राक्षसों का विनाश करने वाले, रक्तवर्ण, सृष्टि के संहार करने वाले भगवान श्री सूर्यदेव का मैं कीर्तन करता हूँ। १५८।

ए चक्ररथो यस्य दिव्यः कनक भूषितः ।
समेभवतु सुप्रीतः पद्म हस्तो दिवाकरः ।।१५९।।

जिनका एक चक्र वाला रथ है,जिनका दिव्य शरीर स्वर्ण समान विभूषित है, तथा जिनके हाथ में कमल है। ऐसे भगवान दिवाकर मुझ पर प्रसन्न हों। १५९।

आदित्यः प्रथमं नाम द्वितीयं तु दिवाकरः ।
तृतीयं भास्करः प्रोक्तं चतुर्थ च प्रभाकरः ।।१६०।।

आपका प्रथम नाम आदित्य, दूसरा नाम दिवाकर, तीसरा नाम भास्कर, चौथा नाम प्रभाकर है। १६०।

पंचम् तु सहस्त्रांशु षष्ठं चैव त्रिलोचनः ।
सप्तमं हरिश्वश्च अष्टमं च विभावसुः ।।१६१।।

आपका पाँचवाँ नाम सहस्त्रांशु, छठा नाम त्रिलोचन, सातवाँ नाम हरिदश्व, आठवाँ नाम विभावसु है।१६१।

नवमं दिन कृत प्रोक्तं दशमं द्वादशात्मकः ।
एकादशं त्रयी मूर्ति द्वादशं सूर्य एव च ।।१६२।।

नवां नाम दिनकृत, दशवाँ नाम द्वादशात्मक, ग्यारहवाँ नाम त्रयीमूर्ति तथा बारहवाँ नाम सूर्या है।१६२।

द्वादशादित्य नामानि प्रातःकाले पठेन्नरः।
दुःस्वप्न नाशनं चैव सर्वदुःषं च नश्यति।।१६३।।

जो मनुष्य प्रातःकाल इन बारहों नामों का जप कर लेता है उसके समस्त अशोभनीय स्वप्न नष्ट होकर शुभता प्रदान करने लग जाते हैं। और उसके समस्त दुःख नष्ट हो जाते हैं।१६३।

दद्रु कुष्ठहरं चैव दारिद्रयं हरते ध्रुवम्।
सर्वतीर्थ प्रदंचैव सर्व कार्य प्रवर्द्धनम्।।१६४।।

दाद कुष्ठ को हरने वाले, निश्चित ही दारिद्रय को हरने वाले, समस्त तीर्थों के फलों के प्रदाता, सर्व काम-प्रवर्धक इस स्तोत्र का पाठ प्रत्येक व्यक्ति को अवश्य ही करना चाहिए।१६४।

यः पठेत् प्रातरुत्थाय भक्त्या नित्यमिदंनरः।
सौख्यमायुस्तथारोग्यं लभते मोक्षमेवच।।१६५।।

जो मनुष्य प्रातःकाल उठकर पूर्ण मनोयोग से नित्य ही इस परम पवित्र स्तोत्र का भक्ति पूर्वक पाठ करता है, वह सुख, सम्पत्ति, आयु, आरोग्य एवं मोक्ष प्राप्त करके परम पद प्राप्त करता हैं।१६५।

अथ प्रणाम निवेदन

अग्निमीले नमस्तुभ्यमिषे त्वोर्जस्वरूपिणे।
अग्ने आयाहि वीतिस्त्वं नमस्ते ज्योतिषाँपते।।१६६।।

तुम्हें अग्निमील के लिये नमस्कार है। तुम्हें बल स्वरूप के लिए नमस्कार है। हे ज्योतिष्मते! अग्ने! आप यहाँ पधारिये।१६६।

शन्नो देवी नमस्तुभ्यं जगच्चक्षुर्नमोऽस्तुते।
पञ्चमायोपवेदाय नमस्तुभ्यं नमो नमः।।१६७।।

हे कल्याणकारिणे! हे संसार नेत्रे! आपको बारम्बार नमस्कार है। पाँचवे उपवेद को नमस्कार है।१६७।

पद्मासनः पद्मकरः पद्मगर्भः समद्युतिः।
सप्ताश्वरथ संयुक्तो द्वीपराज नमो रवे।।१६८।।

आप पद्मासन, पद्मकर, पद्मगर्भ, तेजस्वी, सप्ताश्व रथ संयुक्त हैं। हे सूर्य! हे द्वीपराज! आपको नमस्कार है।१६८।

आदित्यस्य नमस्कारं ये कुर्वन्ति दिने दिने।
जन्मान्तर सहस्त्रेषु दारिद्रयं नोपजायते।।१६९।।

जो मनुष्य नित्यप्रति भक्ति के साथ आदित्य भगवान को नमस्कार करता है, उसे कई जन्मों तक दरिद्री नहीं होना पड़ता।१६९।

उदय गिरिमुपेतं भास्करं पद्महस्तं, निखिल भुवननेत्रं रत्न रत्नोपमेयम्।
तिमिर करि मृगेन्द्रं वर्द्धकं पद्मिनीनाँ सुरवर मभि वन्दे सुन्दरं विश्ववन्द्यम्।।१७०।।

उदय होने के लिए पर्वत पर आये हुए भगवान पद्महस्त, निखिल भुवनों के नेत्र रत्न, रत्नों के समान तिमिर रूपी हाथी के लिए सिंह कमलिनी को प्रफुल्लित करने वाले विश्व द्वारा पूजित भगवान सूर्य को मैं नमस्कार करता हूँ।१७०।

इति श्री आदित्य हृदय स्तोत्रं श्री भविष्योत्तर पुराणे श्रीकृष्णर्जुन सम्बादे समाप्तम्।।

आर्ष आदित्य हृदय स्तोत्रम्

।अथ विनयोग मन्त्र।

ॐ अस्य श्री आदित्यहृदय स्तोत्रस्यागस्त्य ऋषिर्स्त्रिशतोऽनुष्टुपू छन्दः एकस्य जगतीच्छन्दः आदित्यो देवता मम संकल्पिताभष्टिसिद्धियर्थे जपे विनियोगः।

(थोड़ा सा जल हाथ में लेकर उपरोक्त मन्त्र पढ़ें और फिर पृथ्वी पर जल छोड़ दें।)

ततो युद्ध परिश्रान्तं समरे चिन्तया स्थितम्।
रावणं छाग्रतो दृष्ट्वा युद्धाय समुपस्थितम्।।१।।
देवतैश्च समागम्य द्रष्टुमभ्यागतो रणम्।
उपगम्याब्रवीद्राममस्त्यो भगवाँस्तदा।।२।।
राम राम महाबाहो श्रृणु गृह्यं सनातनम्।
येन सर्वानरीन् वत्स समरे विजयिष्यसे।।३।।
आदित्यहृदयं पुण्यं सर्व शत्रु विनाशनम्।
जयावहं जपेन्नित्य अक्षयं परमं शिवम्।।४।।
सर्व मंगल मांगल्यं सर्व पाप प्रणाशनम्।

चिन्ता शोक प्रशमन मायुर्वर्द्धनमुत्तमम्।।५।।
रश्मिवन्तं समुद्यन्तं देवासुर नमस्कृत्यम्।
पूजयस्व विवस्वन्तं भास्करं भुवनेश्वरम्।।६।।
सर्वदेवात्मको ह्येष तेजस्वीं रश्मिभावनः।
एषदेवा सुरगणान् लोकान् पाति गर्भास्तिभिः।।७।।
एष ब्रह्मा च विष्णुश्च शिवः स्कंदः प्रजापतिः।
महेन्द्रो धनदः कालो यमः सोमोह्यपाँ पतिः।।८।।
पितरोः वसवः साध्याः अश्विनो मरूतो मनुः।
वायुर्वह्निः प्रजाः प्राण ऋतु कर्ता प्रभाकरः।।९।।
आदित्यः सविता सूर्यः खगः पूषागर्भास्तिमान्।
सुवर्णसदृशो भानुः स्वर्णरिता दिवाकरः।।१०।।
हरिदश्वः सहस्त्रार्चिः सप्त सप्तिर्मरीचिमान्।
तिमिरोन्मथनः शम्भुः त्वष्टा मार्तण्डकोंऽशुमान्॥११।।

हिरण्यगर्भः शिशिर तपनोऽहस्करो रविः।
अग्निगर्भोऽदितेः पुत्रः शंखः शिशिरनाशनः।।१२।।
व्योमनाथ स्तयो भेदी ऋग्यजुः सामपारगः।
घन वृष्टिरपाँ मित्रो विन्ध्यवीथी प्लवंगमः।।१३।।
आतपी मण्डलो मृत्युः पिंगलः सर्व तापनः।
कविर्विश्वोद्भव शूरः सविता प्रतिभानवान्।।१४।।
नक्षत्र ग्रह ताराणामधिपो विश्वभावनः।
तेजसामपि तेजस्वी द्वादशात्मान्नमोऽस्तुतः।।१५।।
नमः पूर्वाय गिरये पश्चिमायाद्रये नमः।
ज्योतिर्गणानां पतये दिनाधिपतये नमः।।१६।।
जयाय जय भद्राय हर्यश्वाय नमो नमः।
नमो नमः सहस्रांशो आदित्याय नमो नमः।।१७।।
नमः उग्राय वीराय सारंगाय नमो नमः।

नमः पद्म प्रबोधाय प्रचण्डाय नमोऽस्तुते।।१८।।
ब्रह्मेशानाच्युतेशाय सुरायादित्यवर्चसे।
भास्वते सर्वभक्षाय रौद्राय वपुषेनमः।।१९।।
तमोध्नाय हिमध्नाय शत्रुध्नायामितात्मने।
कृतध्नध्नाय देवाय ज्योतिषां पतये नमः।।२०।।
तप्तचामीकराभाय हरये विश्व कर्मणे।
नमस्तमोभिनिध्नाय रूचये लोक साक्षिणे।।२१।।
नारायत्येष वै भूतं तमेव सृजति प्रभुः।
पायत्येष निपत्येष वर्षत्येष गभस्तिभिः।।२२।।
एष सुप्तेषु जागर्ति भुतेषु परिनिष्ठितः।
एष चैवाग्नि होत्रं च फलंचैवाग्नि होत्रिणाम्।।२३।।
देवांश्च कृतवश्चैव क्रतूनाँ फलमेव च।
यानि कृत्यानि लोकेषु सर्वेषु परमं प्रभुः।।२४।।

एनमापत्सु कृच्छ्रेषु कान्तारेषु भयेषु च।
कीर्तयन् पुरूषः कश्चिन् नावसीदति राघव।।२५।।
पूजयस्वैनमेकाग्रो देवं देवं जगत्पतिम्।
एतत्रिगुणितं जप्त्वा युद्धेषु विजयिष्यसि।।२६।।
अस्मिन् क्षणेमहाबाहो रावणंत्वं जयिष्यसि।
एवमुक्त्वा ततोऽगस्त्यो जगाम स यथागतः।।२७।।
एतच्छ्रुत्वा महातेजाः नष्टशोकोऽभवत्तदा।
धारयामास सुप्रीतो राघवः प्रयतात्मवान्।।२८।।
आदित्यं प्रेक्ष्य जप्त्वेदं परं हर्षमवाप्तवान्।
त्रिराचम्य शुचिर्भूत्वा धनुरादायवीर्यवान्।।२९।।
रावणं प्रेक्ष्य हृष्टात्मा जयार्थ समुपागतम्।
सर्वयत्नेन महता यतस्तस्य वधेऽभवत्।।३०।।
अथ रविवदन्निरीक्ष्य रामं मुदितमनाः परमं प्रहृष्य माणः।
निशिचरपति संक्षयं विदित्वा सुरगण मध्तगतोवचस्त्वरेति।।३१।।

नेत्रोपनिषद स्तोत्र

आर्ष आदित्यहृदय के बाद नेत्रोपनिषद स्तोत्र का पाठ करने से नेत्र निरोग हो जाते हैं। इसका प्रतिदिन पाठ करने से नेत्रों की ज्योति ठीक रहती है तथा खोई हुई ज्योति पुनः प्राप्त हो जाती है।

ॐ नमो भगवते सूर्य्याय अक्षय तेजसे नमः। ॐ खेचराय नमः। ॐ महते नमः। ॐ रजसे नमः। ॐ असतोमासदगमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मामृतंगमय। उष्णो भगवानं शुचिरूपः। हंसो भगवान हंसरूपः। इमां चक्षुष्मति विद्यां ब्राह्मणो नित्यमधीयते। न तस्याक्षिरोगो भवति न तस्य कुलेन्धो भवति। अष्टौ ब्राह्मणान प्राहयित्वा विद्यासिद्धिर्भविष्यति। ॐ विश्व रूप घृणन्तं जात वेदसंहिरण्यमय ज्योतिरूपमतं। सहस्त्ररश्मिभशः तथा वर्तमानः पुरः प्रजाना। मुदयतेष्य सूर्य्यः। ॐ नमो भगवते आदित्याय अहोवाहन वाहनाय स्वाहा। हरिः ॐ तत्सत् ब्रह्मणे नमः। ॐ नमः शिवाय। ॐ सूर्य्यायर्पणमस्तु।

।। अथ श्री सूर्याष्टकम् ।।

श्री साम्ब उवाचः

आदि देव नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्करः।
दिवाकर नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोऽस्तुते ।।१।।
सप्ताश्वरथ मारूढ़ं प्रचण्डं कश्यपात्मजम्।
श्वेत पद्म धरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम् ।।२।।
लोहितं रथमारूढं सर्वलोकपितामहम्।
महापाप हरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम् ।।३।।
त्रैगुण्यं च महाशूरं ब्रह्मा विष्णु महेश्वरम्।
महापाप हरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम् ।।४।।
वृंहितं तेजः पुञ्जच वायुमाकाश मेव च।
प्रभु सर्वलोकानाँ तं सूर्य प्रणमाम्यहम् ।।५।।
बन्धूक पुष्प संकाशं हार कुण्डल भूषितम्।
एक चक्र धरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम् ।।६।।
तं सूर्य जगत् कर्तारं महातेजः प्रदीपनम्।

मापाप हरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम् ।।७।।
तं सूर्य जगतां नाथं ज्ञान विज्ञान मोक्षदम्।
महापाप हरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम् ।।८।।
सूर्याष्टकं पठेन्नित्यं ग्रहपीड़ा प्रणाशनम्।
अपुत्रो लभते पुत्रं दरिद्रो धनवान् भवेत् ।।९।।
आमिषं मधु पानं च यः करोतिरवेर्दिने।
सप्त जन्म भवेद्रोगी जन्म जन्मदरिद्रता ।।१०।।
स्त्री तैल मधुमांसा नित्यस्त्यजेत्तु रवेर्दिने।
न व्याधिः शोक दारिद्रयं सूर्यलोकं सगच्छति ।।११।।

सूर्यकवचम्

श्रीसूर्यउवाचः–साम्बसाम्बमहाबाहोश्रृणुमेकवचंशुभम्।
त्रैलोक्यमंगलं नाम कवचं परमाद्भुतम् ।।१।।
यज्ज्ञात्वा मंत्रवित्सम्यक्फलंप्राप्नोतिनिश्चितम्।
यद्धृत्वा च महादेवो गणानामधिपोऽभवत् ।।२।।
पठनाद्धारणाद्विष्णुः सर्वेषां पालकः सदा।

एवमिंद्रादयः सर्वे सर्वैश्वर्यमवाप्नुयुः ।।३।।
कवचस्य ऋषिर्ब्रह्मा छन्दोऽनुष्टुबुदाहृतम् ।
श्रीसूर्यो देवता चात्र सर्वदेवनमस्कृतः ।।४।।
यश आरोग्यमोक्षेषु विनियोगः प्रकीर्तितः ।
प्रणवो मे शिरः पातु धृणिर्मे पातु भालकम् ।।५।।
सूर्योऽव्यान्नयनद्वन्द्वमादित्यः कर्णयुग्मकम ।
अष्टाक्षरो महामन्तः सर्वाभीष्टफलप्रदः ।।६।।
ह्रीं बीजं मे मुखं पातु हृदयं भुवनेश्वरी ।
चन्द्रबिम्बं विंशदाद्यं पातु मे गुह्यदेशकम् ।।७।।
अक्षरोऽसौ महामन्त्रः सर्वतन्त्रेषु गोपितः ।
विंशो वह्निसमायुक्तो वामाक्षीबिन्दुभूषितः ।।८।।
एकाक्षरो महामन्त्रः श्रीसूर्यस्य प्रकीर्तितः ।
गुह्याद्गुह्यतरो मन्त्रो वांछाचिन्तामणिः स्मृतः ।।९।।
शीर्षादिपादपर्यन्तं सदा पातु मनुत्तमः ।
इति ते कथितं दिव्यं त्रिषु लोकेषु दुर्लभम् ।।१०।।
श्रीप्रदं कान्तिदं नित्यं धनारोग्यविवर्धनम् ।

कुष्ठादिरोगशमनं महाव्याधिविनाशनम् ।।११।।
त्रिसन्ध्यं यः पठेन्नित्यमरोगी वलवान्भवेत् ।
बहुना किमिहोक्तेन यद्यन्मनसि वर्तते ।।१२।।
तत्तत्सवं भवेत्तस्य कबचस्य च धारणात् ।
भूतप्रेत पिशाचाश्च यक्षगन्धर्वराक्षसाः ।।१३।।
ब्रह्मराक्षसवेताला न द्रष्टुमपि तं क्षमाः ।
दूरादेव पलायन्ते तस्य संकीर्तनादपि ।।१४।।
भूर्जपत्रे समालिख्य रोचनागुरूकुंकुमैः ।
रविवारे च संक्रान्त्याँ सप्तम्याँ च विशेषतः ।
धारयेत्साधकश्रेष्ठः श्रीसूर्यस्य प्रियो भवेत् ।।१५।।
त्रिलौहमध्यगं कृत्वा धारयेद्दक्षिणे करे ।
शिखायामथवा कण्ठे सोऽपि सूर्यो न संशय ।।१६।।
इति ते कथितं साम्ब त्रैलोक्यमंगलाभिधम् ।
कवचं दुर्लभं लोके तव स्नेहात्प्रकाशितम् ।।१७।।
अज्ञात्वा कवचं दिव्यं यो जपेत्सूर्यमुत्तमम् ।
सिद्धिर्न जायते तस्य कल्पकोटिशतैरपि ।।१८।।

सूर्यार्यास्तोत्रम्

।।श्री गणेशाय नमः।।

शुकतुण्डच्छविसवितुश्चण्डरूचेः पुण्डरीकवनबन्धोः।
मण्डलमुदितं वन्दे कुण्डलमाखण्डलाशायाः।।१।।
यस्योदयास्तसमये सुरमुकुटनिघृष्टचरणकमलोऽपि।
कुरूतेऽञ्जलिं त्रिनेत्रः स जयति धाम्नां निधिः सूर्यः।।२।।
उदयाचलतिलकाय प्रणतोऽस्मि विवस्वते ग्रहेशाय।
अम्बरचूड़ामणये दिग्वनिताकर्णपूराय।।३।।
जयति जनानन्दकरः करनिकरनिरस्ततिमिरसंघातः।
लोकालोकालोकः कमलारूणमण्डलः सूर्यः।।४।।
प्रतिबोधितकमलवनः कृतघटनश्चक्रवाकमिथुनानाम्।
दर्शितसमस्तभुवनः परहितनिरतो रविः सदा जयतिः।।५।।
अपनयतु सकलकलिकृतमलपटलं सुप्रतप्तकनकाभः।

अरविन्दवृन्दविघटनपटुतरकिरणोत्करः सविता।।६।।
उदयाद्रिचारू चामर हरितहयखुरपरिहतरेणुराग।
हरितहय हरितपरिकर गगनांगणदीपक नमस्ते।।७।।
उदितवतित्वयिविलसतिमुकुलीयति समस्तमस्तमितबिम्ब।
न ह्यन्यस्मिन्दिनकर सकलं कमलायते भुवनम्।।८।।
जयति रविरुदयसमये बालातपः कनकसन्निभो यस्य।
कुसुमांजलिरिव जयधौ तरन्ति रथसप्तयः सप्त।।९।।
आर्याः साम्बपुरे सप्त आकाशात्पतिता भुवि।
यस्य कण्ठे गृहे वापि न स लक्ष्म्या वियुज्यते।।१०।।
आर्याः सप्त सदा यस्तु सप्तम्यां सप्तधा जपेत्।
तस्य गेहं च देहं च पद्मा सत्यं न मुञ्चति।।११।।
निधिरेष दरिद्राणां रोगिणाँ परमौषधम्।
सिद्धिः सकलकार्याणां गाथेयं संस्मृता रवेः।।१२।।

सूर्यकवचम्

याज्ञवल्क्य उवाच

श्रृणुष्व मुनिशार्दूल सूर्यस्य कवचं शुभम्।
शरीरारोग्यदं दिव्यं सर्व सौभाग्यदायकम्।।१।।

याज्ञवल्क्य जी बोले-हे मुनि श्रेष्ठ ! सूर्य के शुभ कवच को सुनो, जो शरीर को आरोग्य देने वाला है तथा सम्पूर्ण दिव्य सौभाग्य को देने वाला है।

देदीप्यमान मुकुटं स्फुरन्मकर कुण्डलम्।
ध्यात्वा सहस्त्र किरणं स्तोत्र मेतदु दीरयेत्।।२।।

चमकते हुए मुकुट वाले, डोलते हुए मकराकृत कुण्डल वाले, हजार किरण (सूर्य) को ध्यान करके यह स्तोत्र प्रारम्भ करें।

शिरो में भास्करः पातु ललाटं मेऽमित द्युतिः।
नेत्रे दिनमणिः पातु श्रवणे वासरेश्वरः।।३।।

मेरे शिर की रक्षा भास्कर करें, अपरिमित कान्तिवाले ललाट की रक्षा करें, नेत्र (आँखों) की रक्षा दिनमणि करें तथा कान की रक्षा दिन के ईश्वर करें।

घ्राणं धर्म घृणिः पातु वदनं वेदवाहनः।
जिह्वां मे मानदः पातु कण्ठं मे सुर वन्दितः।।४।।

मेरे नाक की रक्षा धर्मघृणि, मुख की रक्षा वेदवाहन, जिह्वा की रक्षा मानद तथा कण्ठ की रक्षा देववन्दित करें।

स्कन्धौ प्रभाकरः पातु वक्षः पातु जनप्रियः।
पातु पादौ द्वादशात्मा सर्वांग सकलेश्वरः।।५।।

मेरे स्कन्धों की रक्षा प्रभाकर, छाती की रक्षा सर्वजनप्रिय, पैरों की रक्षा बारह आत्मा वाले तथा सर्वांग की रक्षा सकलेश्वर करें।

सूर्य रक्षात्मकं स्तोत्रं लिखित्वा भूर्जपत्रके।
दधाति यः करे तस्य वशगाः सर्व सिद्धय।।६।।

सूर्य रक्षात्मक इस स्तोत्र को भोजपत्र में लिखकर जो हाथ में धारण करता है उसके सम्पूर्ण सिद्धियाँ वश में हो जाती हैं।

सुस्नातो यो जपेत् सम्यग्योधीते स्वस्थ मानसः।
स रोग मुक्तो दीर्घायुः सुखं पुष्टिं च विंदति।।७।।

स्नान करके जो कोई स्वच्छ चित्त से कवच का पाठ करता है वह रोग से मुक्त हो जाता है, दीर्घायु होता है, सुख तथा पुष्टि प्राप्त करता है।

रविवार व्रत कथा

।। रविवार व्रत विधि ।।

रविवार के व्रत में नमक का भोजन, तेल तथा दूसरे किसी प्रकार के तामसी भोजन निषेध हैं। रविवार के व्रत में पारण या फलाहार करने वाले को उचित है कि सूर्य प्रकाश रहते ही भोजन कर ले। यदि निराहार अवस्था में सूर्य अस्त हो जाय तो दूसरे दिन सूर्य के उदय होने पर सूर्य के दर्शन कर अर्ध्य देकर भोजन करे। व्रत में फलाहार हो या पारण भोजन एक बार से अधिक नहीं करना चाहिए। व्रत के अन्त में पूजन के पश्चात कथा सुननी चाहिए। इस व्रत के करने से अनेक प्रकार के विघ्न शान्त होते हैं, राज सभा में मान प्राप्त होता है, सब प्रकार के नेत्र रोग दूर हो जाते हैं तथा शत्रु का नाश होता है।

अथ रविवार कथा (इतवार) की कथा

एक वृद्धा स्त्री थी। प्रति रविवार को वह प्रातः समय उठकर स्नान आदि करके गोबर से घर को लीपा करती और फिर भोजन बनाकर भगवान का भोग लगाकर आप भोजन किया करती थी। ऐसा करने से उसके घर में किसी

प्रकार का कोई विघ्न या कष्ट नहीं होता था; कुछ दिन व्यतीत हो जाने पर उसकी एक पड़ोसिन जिसकी गौ का गोबर वह लाया करती थी, विचार करने लगी–कि यह बुढ़िया सदैव मेरी गौ का गोबर उठा ले जाती है। इसलिए अपनी गौ को घर के अन्दर बाँधने लग गई। इस कारण बुढ़िया को गोबर न मिलने से वह रविवार के दिन घर को न लीप सकी, तब उसने न भोजन बनाया, न भगवान् का भोग लगा सकी और ना उसने ही भोजन किया। इस प्रकार उसको अनशन व्रत लिए ही रात्रि हो गई और भूखी प्यासी सो गई। रात्रि को भगवान् ने उसको स्वप्न दिया और भोजन बनाने तथा भोग न लगाने का कारण पूछा। बुढ़िया ने गोबर न मिलने का वृत्तांत सुनाया तब भगवान् ने कहा– बुढ़िया माता ! हम तुमको ऐसी गौ देते हैं जिससे तुम्हारी सब कामनायें पूर्ण होंगी। क्योंकि तुम सदैव रविवार को गौ के गोबर से लीपकर भोजन बनाकर, मेरा भोग लगाकर स्वयं भोजन करती हो। इससे मैं प्रसन्न होकर तुमको यह वर देता हूं क्योंकि ऐसा करने से मैं अत्यन्त प्रसन्न होता हूँ तथा निर्धन को धन, बांझ स्त्रियों को पुत्र और दुखियों के दुःखों को दूर करता हूँ तथा अन्त समय में मुक्ति प्रदान करता हूँ।'

जब बुढ़िया की आँख खुली तो वह क्या देखती है कि आंगन में एक अति सुन्दर गौ और बछड़ा बधे हुए हैं। वह गौ और बछड़े को देखकर अत्यन्त प्रसन्न हुई और उसको घर के बाहर बाँध दिया और वहीं चारा आदि डाल दिया। जब उसकी पड़ौसिन ने बुढ़िया माता के घर के बाहर एक अति सुन्दर गौ और बछड़े को देखा तो ईर्ष्या के वश होकरउसका हृदय जल उठा और जब उसने देखा कि गौ ने सोने का गोबर किया हुआ है तो वह उस गौ का गोबर उठा ले गई और दूसरा गोबर उसकी जगह पर रख गई।

अब वह प्रतिदिन ऐसा ही करती रही और भोली भाली बेचारी बुढ़िया माई को इसकी कुछ खबर नहीं लगने दी। तब अन्तर्यामी भगवान् ने सोचा कि चालाक पड़ौसिन के कर्म से बुढ़िया माई ठगी जा रही है, तो भगवान् ने सायंकाल के समय अपनी माया से बड़े जोर की आँधी चला दी, इससे बुढ़िया माता ने अपनी गौ को घर के अन्दर बाँध दिया।

प्रातः समय उठकर जब बुढ़िया ने देखा कि गौ ने सोने का गोबर किया हुआ है तो उसके आनन्द और आश्चर्य की सीमा न रही और

वह प्रतिदिन गौ को अन्दर बांधने लग गई। उधर जब पड़ौसिन ने देखा कि गऊ घर के अन्दर बंधने लगी और उसका सोने का गोबर उठाने का दाँव नहीं चलता तो और कुछ उपाय न देखकर उसने उस देश के राजा की सभा में जाकर राजा से कहा 'महाराज मेरे पड़ोस में एक बुढ़िया के पास ऐसी गाय है जो आप जैसे महाराजाओं के ही लायक है क्योंकि वह रोज सोने का गोबर देती है। उस सोने से प्रजा का पालन करिए, वह बुढ़िया इतने सोने का क्या करेगी।'

राजा ने यह बात सुनकर अपने दूतों को बुढ़िया के घर से गौ को लाने की आज्ञा दे दी। उधर बुढ़िया माता ने प्रातः समय उठकर स्नानादि करके भोजन बनाया और ठाकुर जी को भोग लगाकर आप भोजन करने ही वाली थी कि राजा के दूतों ने बुढ़िया के घर आकर बुढ़िया की गौ को बल पूर्वक खोल कर राजा के महल में पहुंचा दिया। राजा गौ को देखकर बड़ा प्रसन्न हुआ और उसको महल के अन्दर बंधवा कर दूत द्वारा उसकी रक्षा का प्रबन्ध करके आज्ञा दी-कि 'इसके गोबर को मेरी बिना आज्ञा के कोई न उठाने पाये।'

प्रातः समय उठकर सोने का गोबर पाने की आशा में राजा वहाँ आया जहां गौ बंधी हुई थी तो क्या देखता है कि गोबर से सारा महल अत्यन्त गंदा हो रहा है। यह देख राजा को अत्यन्त क्रोध आया और अपने दूतों को बुढ़िया माता को बुलाने की आज्ञा दी। दूतों ने बुढ़िया के घर जाकर उसको राजा की आज्ञा सुनाई। तब बुढ़िया माता राजा की आज्ञा का उल्लघंन न करते हुए सभा में पहुंच गई। राजा ने कहा-'बुढ़िया माता! मैंने सुना था कि तुम्हारी गौ सोने का गोबर देती है। इस कारण मैंने तुम्हारी गौ को खुलवाया था परन्तु अब देखा कि यह बात सर्वथा असत्य थी सो यह क्या वृत्तांत है, मुझे सुनाओ।'

बुढ़िया माता ने अपने व्रत का व पड़ौसिन का पूरा वृत्तांत सुना दिया। राजा ने सारा वृत्तांत सुनकर बड़ी प्रसन्नता के साथ बुढ़िया माता की गौ को उसके घर पहुंचा दिया और बुढ़िया माता का अति आदर और सत्कार किया तथा पड़ौसिन को बुला कर उसको उचित दण्ड दिया और स्वयं भी यह नियम लेकर सारे शहर में इस नियम का पालन करने की आज्ञा करवा दी।

रविवार की प्रातःकाल की प्रार्थना

हे सृष्टिनायक दयानिधि, यह प्रार्थना है आप से,
सन्मार्ग में आरूढ़ हों बचते रहें बहु पाप से।
सात्विक हमारे भाव हों, लवलीनता तुम में सदा,
कर्त्तव्य पालन धर्म युत, सन्तुष्ट रहवें सर्वदा।
उत्साहमन में होबहुत, शुभ बुद्धि आस्तिक धारकर,
सदभाव होवे दास के नित काम क्रोधहिं मारकर।
हो त्याग मादक वस्तु का, सदगुणों का नित बल रहे,
लखि एक रूप अनूप विभु, उद प्रेम धारा जल बहे।
अज्ञान होवे दूर सब, आगम निगम विश्वास हो,
उपकार में श्रद्धा बढ़े, दुर्भाव त्यागें दास हो।

करूणानिधे विनती यही, निज कृपा दृष्टि धारिये,
मैं किये अत्याचार बहु, सम गज अजामिल तारिये।
ममता अहंता नष्ट कर, सब ही दुराशा त्याग दो,
हो नष्ट इच्छा भोग की, निज रूप में अनुराग हो।
आनन्द पावें हम सभी, विभु आत्मा का ध्यान हो,
लहिं पूर्ण ब्रह्मानन्द तव, जब एक चेतन ज्ञान हो।

रविवार की सांयकाल की प्रार्थना

हे ज्ञानदाता विश्वपति, अज्ञान सब हर लीजिये,
हो नम्रता का भाव दृढ़ जिय मध्य शान्ती दीजिये।
ना दुख देवै और को, सबके हितैषी हम रहें,
भय दूर हो संशय सभी श्रद्धा निगम आगम लहें।

संतोष राखें चित्त में, अरू भजे प्रतिदिन नाम को,
जग दुःख सबही दूर हों ध्रुव तुल्य दो निजधाम को।
तुम पतितपावन हो सदा, मुझ अधम को भी तारिये,
मैं दीन होकर शरण ली, प्रभु कृपा दृष्टि धारिये।
नित दम्भ त्यागें क्रूरता, भय दोष संकट दूर हों,
गुरू सीख को उद धार के, आनन्द से भरपूर हों।
हे भक्तवत्सल दया कर, सदभक्ति में दृढ़ प्रीति हो,
सब नीच संगति त्याग कर सत्संगती शुभ नीति दो।
हम शान्ति पावें रैन दिन, संसार से मन मोड़कर,
है याचना जनकी यही, दो मुक्ति बन्धन तोड़कर।
बहु श्रेष्ठ साधन पुष्ट हो, नित एक आतम ध्यान हम,
अब मिले ब्रह्मानन्द गति, निर्वाण शान्ती पायँ हम।

।।सूर्य चालीसा।।

दोहा

कनक बदन कुण्डल मकर, मुक्ता माला अंग।
पद्मासन स्थित ध्याइये, शंख चक्र के संग।।

।।चौपाई।।

जय सविता जय जयति दिवाकर। सहस्रांशु ! सप्ताश्व तिमिरहर।।
भानु! पतंग! मरीची! भास्कर। सवित हंस! सुनूर विभाकर।।
विवस्वान! आदित्य ! विकर्तन। मार्तण्ड हरिरूप विरोचन।।
अम्बरमणि! खग! रवि कहलाते। वेद हिरण्य गर्भ कह गाते।।
सहस्राँशु प्रद्योतन, कहि कहि। मुनिगन होत प्रसन्न मोद लहि।।
अरूण सदृश सारथी मनोहर। हाँकत हय साता चढ़ि रथ पर।।
मंडल की महिमा अति न्यारी। तेज रूप केरी बलिहारी।।

उच्चैःश्रवा सदृश हय जोते। देखि पुरन्दर लज्जित होते।।
मित्र१ मरीचि२ भानु३ अरूण भास्कर४।
सविता५ सूर्य६ अर्क ७ खग८ कलिकर।।
पूषा९रवि१०आदित्य११नाम लै। हिरण्यगर्भाय नमः १२ कहिकै।।
द्वादस नाम प्रेम सों गावैं। मस्तक बारह बार नमावैं।।
चार पदारथ जन सो पावै। दुःख दारिद्र अघ पुंज नसावै।।
नमस्कार को चमत्कार यह। विधि हरिहर कौ कृपासार यह।।
सेवै भानु तुमहिं मन लाई। अष्टसिद्धि नवनिधि तेहिं पाई।।
बारह नाम उच्चारन करते। सहस जनम के पातक टरते।।
उपाख्यान जो करते तवजन। रिपु सों जम लहते सोतेहि छन।।
धन सुत जुत परिवार बढ़तु है। प्रबल मोह को फंद कटतु है।।
अर्क शीश की रक्षा करते। रवि लालट पर नित्य बिहरते।।

सूर्य नेत्र पर नित्य विराजत । कर्ण देस पर दिनकर छाजत ।।
भानु नासिका वास करहु नित । भास्कर करत सदा मुखको हित ।।
ओंठ रहैं पर्जन्य हमारे । रसना बीच तीक्ष्ण बस प्यारे ।।
कंठ सुवर्ण रेत की शोभा । तिग्मते जसः काँधे लोभा ।।
पूषां बाहू मित्र पीठहिं पर । त्वष्टा-वरूण रहत सु उष्णकर ।।
युगल हाथ पर रक्षा कारन । भानुमान उर सर्म सु उदरघन ।।
बसत नाभि आदित्य मनोहर । कटि मंह हँस, रहत मन मुदभर ।।
जंघा गोपति, सविता बासा । गुप्त दिवाकर करत हुलासा ।।
विवस्वान पद की रखवारी । बाहर बसते निज तम हारी ।।
सहस्रांशु सर्वांग सम्हारै । रक्षा कवच विचित्र विचारे ।।
अस जो जन अपने मन माहीं । भय जग बीच कतहुँ तेहि नाहीं ।।
दद्रु कुष्ट तेहिं कबहु न व्यापै । जो जन याको मन महं जापै ।।

अंधकार जग का जो हरता । नव प्रकाश से आनन्द भरता ।।
ग्रह गन ग्रसि न मिटावत जाही । कोटि बार मैं प्रनवौं ताहीं ।।
मन्द सदृश सुत जग में जाके । धर्मराज सम अद्‌भुत बाँके ।।
धन्य धन्य तुम दिनमनि देवा । किया करत सुर मुनि नर सेवा ।।
भक्ति भाव युत पूर्ण नियम सों । दूर हटत सो भवके भ्रमसों ।।
परम धन्य सों नर तनधारी । हैं प्रसन्न जेहि पर तम हारी ।।
अरूण माघ महं सूर्य फाल्गुन । मधु वेदाँग नाम रवि उदयन ।।
भानु उदय बैसाख गिनावै । ज्येष्ठ इन्द्र अषाढ़ रवि गावै ।।
यम भादों आश्विन हिमरेता । कातिक होत दिवाकर नेता ।।
अगहन भिन्न विष्णु हैं पूसहिं । पुरूष नाम रवि हैं मल मासहिं ।।

दोहा-भानु चालीसा प्रेम युत, गावहिं जे नर नित्य ।
सुख सम्पत्ति लहि बिबिध, हों हिं सदा कृत कृत्य ।।

आरती श्री सूर्यदेव की

ॐ सूर्यदेव देवा आदित्या सूर्यदेव देवा।
नभो नभो कश्यप सुत स्वामी सब दुख हर लेवा।। ॐ सूर्यदेव देवा।
पान पुष्प जल से प्रसन्न हो यह तुम्हरी टेवा।
वरदानों से भक्त जनों की भर देते जेवा।। ॐ सूर्यदेव देवा।
दिनकर प्रभु आदित्य दिवाकर जानों मन भेवा।
अघ संकट दुख द्वन्द विनासौ मारौ पग टेवा।। ॐ सूर्यदेव देवा।
अदिती मात आपकी स्वामी पितु मुनि कश्येवा।
नितप्रति उठकर करहिं अस्तुति हो दुख के खेवा।। ॐ सूर्यदेव देवा।
जो जन नितप्रति ध्यान करें तन मन धन सेवा।
मनवांछित फल प्राप्त होय नित खावै वह मेवा।। ॐ सूर्यदेव देवा।